

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1
г. Лакинска Собинского района

ПРИНЯТО

Решение методического совета

Протокол №

«__» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ

№ 1 г. Лакинск

_____ Е. Ю. Семахин

Приказ № _____

«__» _____ 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ
АТЛЕТИКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9-11 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

Составитель: Дергоусова Алена Николаевна
педагог дополнительного образования

2023 г.
г. Лакинск

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное). Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Актуальность программы. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – базовый.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на учащихся от 9 до 11 лет и предназначена для спортивной секции дополнительного образования. Количество детей составляет 15 человек. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Хотя на начальных этапах подготовки программа дает представление обо всех основных направлениях легкой атлетики, преимущество все же отдается подготовке к бегу на короткие, средние и длинные дистанции. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Формы и методы обучения.

Обучение по программе ведется в очной групповой форме.

Форма организации детей на занятии:

- групповая
- игровая
- индивидуальная

Формы проведения занятий:

Теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня.

Объем и срок реализации программы:

Сроки реализации программы - 1 год.
1й год обучения – 68 часов (2 часа в неделю)

1.2. Цель и задачи программы

Цель - формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи: обучения в рамках спортивной тренировки заключаются в физической, технической, тактической, психологической подготовке спортсмена.

1. Оздоровительные задачи:

- ✓ охрана и укрепление здоровья учащихся;
- ✓ достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- ✓ повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

2. Образовательные задачи:

- ✓ формирование двигательных умений и навыков;
- ✓ сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений;
- ✓ обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- ✓ обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

3. Воспитательные задачи:

- ✓ формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
- ✓ воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(68 часов, 2 часа в неделю)

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	6	4	2
1.1	История развития легкоатлетического спорта	2	2	-
1.2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	2	1	1
1.3	Основы здорового образа жизни	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	27	В процессе обучения	27
3	Специальная физическая подготовка	16	В процессе обучения	16
4	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	10	В процессе обучения	10

5	Самостоятельная работа	3	1	2
6	Контрольные нормативы	6	-	6
	ИТОГО	68	5	63

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель: укрепить здоровье, приобретение разносторонней физической подготовленности: быстроты, ловкости, силовых и координационных возможностей;

Задачи: определить уровень физической подготовленности каждого обучающегося, развить физические качества обучающихся, обучить основам техники легкоатлетических упражнений.

Теоретическая подготовка

В содержании учебного материала по теоретической подготовке на 1 -ом году обучения выделено 6 основных тем.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка на данном этапе может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития легкой атлетики в РФ.
3. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Правила поведения на стадионе в раздевалках, в парке во время учебно-тренировочных занятий. Соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
4. Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой
5. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание юного легкоатлета. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена обуви, одежды. Краткие сведения о строении и функциях организма человека
6. Физическая подготовка юного легкоатлета. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Содержание общей физической подготовки юного легкоатлета.

Физическая подготовка

На физическую подготовку на начальном этапе подготовки 1 -го года обучения выделено 43 академических часа, ОФП - 27 часов, СФП - 16 часов.

Общая физическая подготовка (ОФП). Общеподготовительные упражнения.

- Строевые упражнения. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания;
- Специальные упражнения бегуна;
- Бег. С высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямыми ногами вперед;
- Общеразвивающие упражнения;
- Упражнения для плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа;
- Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами;

- Упражнения для ног. В положении стоя приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах;
- На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Подтягивания на перекладине в парах. Поднимание ног до прямого угла. Подвижные и спортивные игры;

Специальная физическая подготовка.

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м.

Упражнения, направленные на развития скоростных качеств. С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- челночный бег 3x10 метров.

Упражнения на развитие силы:

- метание мяча;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением).

Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150 м в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Тактико-техническая подготовка

- Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег и др. беговые упражнения);
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке.
- Бег с высокого старта на отрезках до 40 м. самостоятельно и по команде, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

Подвижные игры с элементами легкой атлетики

- Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувыркков. Комбинированные эстафеты.

Самостоятельная работа

Психологическая подготовка

Основными задачами психологической подготовки на этапе начальной подготовки 1-го года обучения являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- развитие коммуникативных свойств личности.

К числу главных методов психологической подготовки на данном этапе относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Инструкторская и судейская практика

Ознакомление обучающихся с правилами соревнований по легкой атлетике.

Контрольные нормативы

Методика проведения контрольных тестирований.

- Прыжок в длину с места.

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

- Подтягивание в висе на перекладине.

Выполняется из положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища).

- Жим лежа в упоре. Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.
- Бег на 20,30, 60 метров выполняется с высокого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программного материала по легкой атлетике обучающиеся 1 года должны: Знать/ понимать:

- значение физических упражнений в жизни человека;
- правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля;
- технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;
- правила поведения на старте, прохождения дистанции.

Уметь:

- правильно выполнять команды на старте;
- соблюдать правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- выполнять подводящие и специальные упражнения бегуна;

- выполнять общие развивающие упражнения в разминке.

Другие виды спорта и подвижные игры. Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований;
- организовывать и проводить игры.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

1. Контрольно – нормативные требования по легкой атлетике:

Общая физическая подготовленность

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 20 м	с	3,3	3,4
2.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			140	130
4.	Бег 30 м	с	5,9	6,0
5.	Бег 60 м	с	10,8	11,0
6.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее 2	

2.2. Условия реализации программы

Техническое оснащение занятий:

- Эстафетные палочки;
- Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи;
- Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.;
- Малые мячи для метания по 150 гр.;
- Секундомер.

Материально-технические условия

1. Спортивный зал.
2. Школьный стадион с беговыми дорожками.
3. Прыжковая яма.

2.3. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	кол-во календарных недель	кол-во учебных дней	кол-во учебных часов	режим занятий
1	Сентябрь	Май	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу

Список литературы. Основная литература:

1. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.
2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
4. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.: Олимпия Пресс, 2006 - 224с.