

Управление образования администрации
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение
дополнительного образования
центр творчества и развития «Город мастеров»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО ЦТР «Город мастеров»
Т.В. Барбарич
от «10» августа 2020 г.



принята
педагогическим советом
Протокол № 1
от «10» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»

Возраст детей: 8-15 лет
Срок реализации: 1 год

Чупров Юрий Егорович,
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район
2020 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи.....	5
3. Содержание программы.....	6
3.1 Учебный план.....	6
3.2 Содержание учебного плана.....	7
4. Планируемые результаты.....	8
5. Календарный учебный график.....	9
6. Условия реализации программы.....	13
7. Оценочные материалы. Формы аттестации.....	13
8. Методические материалы.....	14
Список информационных источников	
Приложение	

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа разработана на основании:

- **ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»** от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- **Концепция развития дополнительного образования детей** (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- **Сан -Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей** (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- **Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)** (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Актуальность программы.

Среди массовых видов спорта легкая атлетика сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, прикладное значение, эмоциональную притягательность самого доступного вида, основы жизненных движений. Легкая атлетика, особенно кроссовая подготовка имеет психогигиеническое значение – устраняет бессонницу и другие признаки нервного напряжения, снижает перевозбуждение, укрепляет нервную систему. Выполнение различных движений руками и ногами вовлекает в работу почти все мышцы тела, способствует гармоничному развитию мускулатуры. Занятия легкой атлетикой развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самостоятельность, решительность, смелость, дисциплинированность, умение сотрудничать в коллективе. Именно поэтому легкая атлетика благоприятно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности.

Новизна программы

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, а также различные виды метания. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья

детей. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок совершенствует двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивает ловкость, быстроту, силувыносливость, точность и красоту движений, реализует двигательный потенциал.

Особенности программы: данная программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. Программа «Легкая атлетика» может быть представлена как целостная теоретико-методологическая система, основанная на личностно – деятельностном подходе, направленная на гармоническое развитие личности учащегося.

Адресат программы: программа направлена детей 8-15 лет. Наполняемость группы не менее 13 человек. В объединение принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятия физической культурой.

Программа рассчитана на один год обучения. На занятия в учебном году отводится 72 часа, занятия проводятся 2раза в неделю, продолжительностью один академический час (с 10 минутным перерывом).

Количество часов по каждой теме может добавляться или сокращаться за счёт содержания, изменяться последовательность разделов и тем в зависимости от задач, которые корректирует педагог в течение учебного года.

Форма обучения- очная.

2. Цель и задачи

Цель: научить детей основам легкой атлетики, формировать всесторонне развитую личность в процессе физического воспитания.

Задачи:

Образовательные:

- раскрыть историю развития избранного вида спорта;
- обучение основам техники прыжков, бега, метаний;
- обучению техническим элементам лёгкой атлетики.
- дать необходимые сведения о строении и функциях организма;

Метапредметные:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости;
- развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности в суставах;

Личностные:

- развитие активности и самостоятельности общения;
- способность адаптироваться в современном обществе;
- воспитание умения общаться в коллективе.

3.Содержание программы

3.1 Учебный план

№ п/п	Разделы, темы	Кол – во часов		
		всего	теория	практика
1	Развитие легкой атлетики в России	1	1	-
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-
3	Общая и специальная физическая подготовка	52	1	51
4	Основы техники и тактики	8	2	6
5	Соревнования	9	-	9
6	Тестирование. Итоговое занятие	1	-	1
	всего	72	5	67

3.2 Содержание учебного плана

1. Развитие легкой атлетики в России

Введение в программу, знакомство с детьми. История развития легкой атлетики, основные техники, великие спортсмены.

2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях

Инструктаж по ТБ. Гигиена спортсмена и закаливание, особенности развития организма

3. Общая и специальная физическая подготовка

- легкоатлетические упражнения (лёгкий бег, кроссовый бег (км), ОРУ с предметами и без, беговые и прыжковые упражнения, челночный бег (4x9м), бег с максимальной скоростью 15-100м; эстафетный бег, барьерный бег и т.д.)

- гимнастика с элементами акробатики (кувырки вперед и назад, «мостик», «стойка на лопатках», стойка на голове, стойка на руках, «колесо», «шпагат», опорный прыжок, упражнения на брусьях (висы и упоры, подъём переворотом и т.д.), лазание и перелазание и т.д., упражнения на равновесие, упражнения на развитие гибкости).

- спортивные игры (элементы баскетбола и учебная игра, футбол, элементы волейбола и учебная игра)

- подвижные игры («Перестрелка», «салки мячом», «гусеница», «рэгби», «снайперы», «мяч соседу», «удочка», «мяч ловцу», «пионербол», «воробьи и вороны», «ловля оленей», «Русская лапта», «4 мяча», «Весёлые старты» и т.д.)

- упражнения на развитие силы (с отягощениями и без, на снарядах)

- упражнения на расслабление

4. Основы техники и тактики

Обучение основам техники лёгкой атлетики (метание мяча с места в цель и на дальность, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, высокий и низкий старт, техника бега).

5. Соревнования

Участие детей в различных соревнованиях, между классом, группой, школами.

6. Тестирование. Итоговое занятие

Сдача нормативов. Подведение итогов

4. Планируемые результаты

В течении программы дети выполняют поставленные задачи, по истечению программы дети должны знать и уметь:

Образовательные результаты:

- дети знают историю развития избранного вида спорта;
- знают основы техники прыжков, бега, метаний и применяют на практике;
- знают и умеют технические элементы лёгкой атлетики;
- знают необходимые сведения о строении и функциях организма;

Метапредметные результаты:

- у детей укрепляется здоровье и закаливается организм обучающихся;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат, воспитано общая выносливость, ловкость;
- развиты скоростно-силовые качества, гибкость, подвижность в суставах;

Личностные результаты:

- развита активность и самостоятельность общения;
- дети адаптированы в современном обществе;
- воспитано умение общаться в коллективе.

5. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2020	31.05.2021	36 недель	72 часа	2 часа в неделю

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Развитие легкой атлетики в России	1		
2		Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1		
3		Единая спортивная квалификация, ОФП	1		
4		Обучение технике бега по дистанции, ОРУ, подвижные игры	2		
5		Бег по кругу 4 минуты, ОРУ, подвижные игры	1		
6		Легкий бег по кругу 5 мин, разминка, ускр. 10*15м	1		
7		Легкий бег 5 мин, ОРУ, подвижные игры	1		
8		Легкий бег 5 мин, ОРУ+ОФП	1		
9		Легкий бег 5 мин, прыжок с места	1		
10		Легкий бег 5 мин, ОРУ, эстафеты с элементами ловкости	1		
11		Легкий бег 5 мин, ОРУ, эстафеты с элементами прыжков	1		
12		Легкий бег 5 мин, ОРУ, обучение технике низкого старта	1		
13		Легкий бег 5 мин, ОРУ, совершенствование техники бега с низкого старта	1		
14		Легкий бег 6 мин, уск. 10*15м с низкого старта	1		
15		Легкий бег 5 мин, ОРУ, обучение технике метания мяча в цель с места	1		
16		Легкий бег 5 мин, ОРУ, совершенствование техники метания мяча в цель	1		
17		Легкий бег 5 мин, ОРУ, соревнования: метания мяча в	1		

		цель дальность. Обучение технике метания с2х шагов			
18		Легкий бег 5 мин, совершенствование техники метания мяча с 2х шагов	1		
19		Легкий бег 5 мин, контрольная тренировка: метание мяча, техника, дальность	1		
20		Легкий бег 5 мин, эстафеты с предметами	1		
21		Развитие общей выносливости: легкий бег 10 мин, ОРУ, подвижные игры	1		
22		Легкий бег 5 мин, ОРУ, эстафеты с элементами баскетбола	1		
23		Игровая тренировка	1		
24		Легкий бег 5 мин. ОРУ, Обучение технике бега по кругу	1		
25		Круговая тренировка ОФП	1		
26		Легкий бег 5 мин. ОРУ, Обучение передаче эстафетной палочки в беге по кругу	1		
27		Легкий бег 5 мин. ОРУ. Бег по кругу, совершенствование техники передачи эст.палочки	1		
28		Легкий бег 5 мин. Обучение технике преодоления барьеров	1		
29		Легкий бег 5 мин. ОРУ. Совершенствование техники преодоления барьеров	1		
30		Легкий бег 5 мин, силовая тренировка	1		
31		Легкий бег 5 мин, ОРУ, обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		
32		Легкий бег 5 мин, ОРУ, совершенствование техники прыжка в высоту способом«перешагивание»	1		
33		Легкий бег 5 мин, прыжковая тренировка	1		
34		Легкий бег 5 мин, ОФП	1		
35		Легкий бег 5 мин, ОРУ, уск. 15*15м	1		
36		Игровая тренировка	1		
37		Легкий бег 5 мин, обучение прыжкам на скакалке, подвижные игры	1		

38		Легкий бег 5 мин, обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
39		Легкий бег 5мин, совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1		
40		Фартлек- обучение игре скоростей	1		
41		Легкий бег 5 мин, эстафеты с элементами ловкости	1		
42		Игровая тренировка	1		
43		Обучение технике 10ного прыжка с места	1		
44		Легкий бег 5мин, прыжковая тренировка	1		
45		Игровая тренировка	1		
46		Легкий бег 5 мин, ОРУ, баскетбол	1		
47		Легкий бег 5 мин, ОРУ, челночный бег4*10м	1		
48		Круговая тренировка на силу	2		
49		Легкий бег 5 мин, ОРУ, совершенствование техники низкого старта	1		
50		Легкий бег 5 мин, ОРУ, уск. 15*15 м	1		
51		Легкий бег 5 мин, ОРУ, прыжковая тренировка	1		
52		Легкий бег 15 мин, упражнения на гибкость	1		
53		Легкий бег 5 мин, совершенствование техники барьерного бега	1		
54		Легкий бег 5 мин, ОРУ, игра в футбол	1		
55		Игровая тренировка	1		
56		Тактическая подготовка в беге на средние дистанции	1		
57		Соревнования: бег на дистанции 600м	1		
58		Игровая тренировка	1		
59		Кросс 15 мин, ОРУ, метание в цель	1		
60		Кросс 15 мин, совершенствование техники метания мяча на дальность	1		
61		Тактическая подготовка в беге на средние дистанции	1		
62		Игровая тренировка	1		

63		Тестирование: бег на 60м, подвижные игры	1		
64		Игровая тренировка, ОРУ	1		
65		Кроссовая тренировка, ОРУ, метание мяча	1		
66		Тестирование: прыжок в длину с разбега	1		
67		Игровая тренировка	1		
68		Соревнование: бег на 400м и 200м, ОРУ	1		
69		Соревнование: бег на 400м и 200м, ОРУ	1		
70		Игровая тренировка, подведение итогов занятий за прошедший год, домашнее задание на летние каникулы	1		
		Всего	72		

6.Условия реализации программы

Материально техническое оснащение:

Занятия должны проводиться в спортивном зале или в допустимую погоду на улице. Для проведения занятия необходимы:

- легкоатлетические ядра,
- легкоатлетические диски,
- легкоатлетические копья,
- легкоатлетические гранаты,
- стойки для прыжков в высоту,
- гимнастические маты,
- секундомер.

7.Оценочные материалы. Форма аттестации

Способы отслеживания результатов: наблюдение, участие в соревнованиях, контрольные упражнения по физической и технической подготовке, мониторинг, позволяющий педагогу иметь возможность следить за физическим состоянием обучающихся.

Вначале программы и в конце дети сдают упражнения по нормативам, которые разделены по возрастам (Приложение 1).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, грамоты, протокол соревнований, отзыв родителей и детей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, слет, соревнования.

8. Методическое обеспечение.

Методы обучения:

Метод - система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

- Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся совершенствуют свою координацию.

Принципы реализации программы.

- Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Принцип развивающей направленности – предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

- Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В процессе тренировок спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30, 60, 100, 300 м, прыжков в длину и высоту.

Список информационных источников

1. Легкая атлетика. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.- 216 с;
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора.-М.: Терра- спорт, 2000.-240 с.
- 3.Филин В.П., Фомин Н.А. – Основы юношеского спорта .-М.: Физкультура и спорт, 1980.-255 с.
4. Филин В.П. – Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры.-М.: Физкультура и спорт,1987.-128с.
- 5.Волков Л.В. – Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев: Здоров'я, 1984.-144с.
- 6.Майфат С.П., Малофеева С.Н. –Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.- Екатеринбург, 2003.- 131с.
- 7.Попов В.Б.,Суслов Ф.П., Германов Г.Н. – Лёгкая атлетика для юношества .-М.- Воронеж, 1999.-220 с.
- 8.Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.- М., 1998.- 79 с.
- 9.Травин Ю.Г. – Организация и методика занятий лёгкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 2005.-91 с.
- 10.Тонких О.А.- Методические рекомендации по изучению раздела «Теоретическая подготовка» комплексных учебных программ в отделениях СДЮСШОР. Екатеринбург, СДЮСШОР №19 «Детский стадион». 2005г. 12с.
- 11.В.В.Мехрикадзе – Тренировка юного спринтера.- М., Физкультура и спорт.1999.
- 12.Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско- юношеской школе олимпийского резерва (СДЮСШОР) , 2007г 28 с.

Возраст 6-8 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
2	Бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
3	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1

Возраст 9-10 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Бег на 30 метров (секунд)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
2	Бег на 60 метров (секунд)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
3	Бег на 1000м (мин:сек)	4:50	5:50	6:10	5:10	6:20	6:30
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
5	Челночный бег 3х10 (секунд)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	285	225	210	250	200	190
7	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	120
8	Метание мяча весом 150г (метров)	27	22	19	18	15	13

Возраст 11-12 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
2	Бег на 60 метров (секунд)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
3	Бег на 1500м (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
6	Прыжок в длину с разбега (см)	335	280	270	300	240	230
7	Прыжок в длину с места (см)	180	160	150	165	145	135
8	Метание мяча весом 150г (метров)	33	26	24	22	18	16

Возраст 13-15 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Бег на 30 метров (секунд)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
2	Бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5
4	Челночный бег 3х10м (секунд)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
5	Прыжок в длину с разбега (см)	415	355	340	340	290	275
6	Прыжок в длину с места (см)	215	190	170	180	160	150
	Метание мяча весом 150г (метров)	40	34	30	27	21	19