

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9»
муниципальной велошкола учреждение «Школа № 9»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол
№1 от 30.08. 2017г.



Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа

« Легкая атлетика»

Направленность –физкультурно- спортивная

Возраст учащихся – 12-15 лет

Срок реализации – 2 года

количество групп-1

Составитель:
педагог дополнительного образования
Плехов И.Л.

Сыктывкар
2017

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее - Программа) разработана на основе:

- примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-8 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

А так же, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» (№ 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.), с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ № 1008 от 29.08.2013г. Министерство образования и науки Российской Федерации).

Легкая атлетика - это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью; способствует повышению умственной работоспособности и двигательной активности школьников; совершенствованию двигательных навыков; изученных на уроках физической культуры; целенаправленному развитию физических качеств; подготовке к сдаче норм; воспитанию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Содержание должно быть связано с учебной программой по физической культуре. С этой целью во время его проведения в игровой и соревновательной форме школьники выполняют уже знакомые упражнения из этого или иного раздела программы, тем самым, совершенствуя изученные навыки.

После многочисленных исследований, инициатив и изучения существующей ситуации стало очевидно, что назрела острая необходимость создания новой концепции легкой атлетики, которая будет полностью подходить детям для их развития. Любое предложение в рамках данной концепции должно принимать во внимание (виды, организация и т.д.) следующие требования:

- предложить детям привлекательную легкую атлетику
- предложить детям доступную легкую атлетику
- предложить детям поучительную легкую атлетику

Помимо этих требований, данная дополнительная общеобразовательная – общеразвивающая программа должна полностью обеспечивать систематическое осуществление предлагаемых форм соревнований.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта

спортсмена, его морально - волевых и нравственных качеств, коллективизма перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Развитие творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в весьма уязвимом подростковом возрасте, что повышает и самооценку спортсмена, и его оценку в глазах окружающих.

Цель программы: воспитание физически здоровой, социально-адаптированной всесторонне-развитой личности ребенка. Развитие мотивации личности к здоровому образу жизни, профессиональное самоопределение и формирование общей культуры.

Программа предполагает решение основных **задачи:**

- Укрепление здоровья, содействие правильному всестороннему физическому развитию. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Забота о своем здоровье;
- Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям. Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);
- Привитие интереса к соревнованиям (выполнение контрольных нормативов и тестов).
- Укрепление здоровья и содействие правильному всестороннему физическому развитию.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно, систематически заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

II. Характеристика программы

Группы легкой атлетики создаются для учащихся, которые хотят заниматься физической культурой. Основная задача - приобщить ребят к систематическим занятиям физкультурой. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1-2 часа. Учащиеся распределяются по группам в зависимости от возраста и физической подготовленности. Основное содержание занятий в группе - разносторонняя физическая подготовка.

Для учебно-тренировочных групп по легкой атлетике ставятся следующие задачи: укрепление здоровья, закаливание и содействие правильному всестороннему физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям; развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости); привитие интереса к соревнованиям (выполнение контрольных нормативов и тестов).

Основы подготовки легкоатлета:

Подготовка легкоатлета состоит из трех взаимосвязанных компонентов: обучение, тренировка, воспитание.

Подготовка легкоатлета строится на определенных педагогических принципах:

1. Всесторонность. Суть этого принципа заключается в сочетании разностороннего физического развития с теоретической, моральной и волевой подготовки.
2. Систематичность и постепенность.
3. Доступность.
4. Наглядность.
5. Сознательность и активность.

Виды подготовки легкоатлета:

I. Техническая подготовка:

- а) создание у занимающихся представления о технике изучаемого упражнения;
- б) овладение техникой упражнения в целом;
- в) совершенствование техники изучаемого упражнения.

Сюда входят освоение техники гладкого бега на длинные и средние дистанции. Частота шага (темп) и их длина, скорость; техника высокого и низкого старта; техника спринта, эстафетного бега.

II. Физическая подготовка:

- а) общая физическая подготовка включает в себя различные подвижные игры, спортивные игры (баскетбол, волейбол, пионербол, футбол), гимнастику, акробатика;
- б) специальная физическая подготовка включает в себя следующие компоненты:

1. Сила.

Развитие силы осуществляется регулярным повторением упражнений с отягощением, собственным весом и преодолением сопротивлением партнера.

2. Быстрота.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движения (бег на короткие отрезки, под уклон, спортивные игры).

3. Выносливость.

Основными средствами для развития выносливости является длительный бег с умеренной скоростью.

4. Гибкость.

Достигается различными упражнениями на растянутость, и упражнениями с большой амплитудой движения.

5. Ловкость.

Основными средствами являются упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, спортивные игры.

6. Тактическая подготовка.

Под тактической подготовкой подразумевается способ ведения спортивной борьбы с соперником на соревнованиях. Участие в различных соревнованиях.

Привлекательность и популярность легкой атлетики – в ее доступности и малой затратности. Это делает ее прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой и спортом. По разносторонности воздействия на организм она представляет собой идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Организационно-педагогические основы обучения

Занятия проводятся в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей). Занятия проводятся с 10 минутными перерывами между академическими часами и 10 минутными перерывами между занятиями.

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются вместе.

К занятиям допускаются дети, допущенные школьным врачом.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Для более успешного решения задач необходимо иметь: годовой план-график прохождения учебного материала, журнал учета посещаемости, учебную программу.

Ожидаемый результат

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора нагрузки соответственно возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

Большую роль в подготовке юных легкоатлетов играет организация учебно-тренировочных сборов, участие в различных соревнованиях и мероприятиях, которые в данной программе сведены в систему зачетных мероприятий.

По окончании обучения и прохождения зачетных мероприятий, учащийся **должен знать:**

- *Личная гигиена*
- *Физиологические особенности и самоконтроль*
- *Основы техники и тактики спортивных игр, легкоатлетических задач*
- *Анализ результатов своей подготовки и выступление на соревнованиях.*

Должен уметь выполнять:

- *Бег с высокого старта. Передача эстафетной палочки встречной эстафете.*
- *Старт с опорой на одну руку. Освоить беговые упражнения. Преодолевать невысокие учебные барьеры.*
- *Знать правила соревнований в беге. Уметь контролировать ЧСС во время занятий.*
- *Проводить разминку в подготовительной части занятий. Низкий старт и старт в разгон. Финиширование.*
- *Методика проведения самостоятельных занятий легкой атлетикой.*
- *Бег по прямой и на повороте. Бег по пересеченной местности.*
- *Уметь самостоятельно подготовиться к соревнованиям. Знать правила соревнований по беговым видам.*

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы требуется оборудованный спортивный зал с гимнастическими снарядами. А так же спортивный инвентарь для проведения игр по волейболу, баскетболу, эстафет, спортивная атрибутика для проведения спортивных мероприятий и соревнований.

III. Учебно-тематический план

Содержание учебного процесса	Года обучения	
	1	2
Теория	4	4
Практика	98	200
Итого	102	204

3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения (1-2 классы)

№ п/п	Темы	всего	теория	практика
1.	Техника безопасности.	1	1	-
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-
3.	Влияние легкоатлетических упражнений на организм.	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	-
5.	Статическая и динамическая силы.	8	-	8
6.	Скоростно-силовые качества.	8	-	8
7.	Общая выносливость.	6	-	6
8.	Точность воспроизведения мышечных усилий.	8	-	8
9.	Точность воспроизведения движений в пространстве.	8	-	8
10.	Равновесие и вестибулярная устойчивость.	8	-	8
11.	Гибкость.	8	-	8
12.	Статическая выносливость.	8	-	8
13.	Скоростная выносливость.	8	-	8
14.	Силовая выносливость.	8	-	8
15.	Способность противостоять утомляемости.	8	-	8
16.	Ловкость рук.	4	-	4
17.	Координация движений.	8	-	8
18.	Тактильная чувствительность.	6	-	6
19.	ЭПК. Контрольные испытания.	6	-	6
	Всего часов:	102	4	98

3.1. Учебно-тематический план 2 года обучения (3-4 классы)

№ п/п	Темы	всего	теория	практика
1.	Техника безопасности.	3	3	-
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	3	3	-
3.	Влияние легкоатлетических упражнений на организм.	3	3	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	3	3	-
5.	Статическая и динамическая силы.	9	-	9
6.	Скоростно-силовые качества.	9	-	9
7.	Общая выносливость.	9	-	9
8.	Точность воспроизведения мышечных усилий.	18	-	18
9.	Точность воспроизведения движений в пространстве.	18	-	18
10.	Равновесие и вестибулярная устойчивость.	18	-	18

11.	Гибкость.	18	-	18
12.	Статическая выносливость.	18	-	18
13.	Скоростная выносливость.	18	-	18
14.	Силовая выносливость.	18	-	18
15.	Способность противостоять утомляемости.	10	-	10
16.	Ловкость рук.	10	-	10
17.	Координация движений.	9	-	9
18.	Тактильная чувствительность.	9	-	9
19.	ЭПК. Контрольные испытания.	9	-	9
	Всего часов:	204	4	200

VI. Содержание программы

4.1. Содержание программы 1-2 годов обучения

I. Теоретические занятия:

1. Введение в программу. Техника безопасности (1час): Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Взаимоотношения в группе, на соревнованиях. Предупреждение травматизма на занятиях. Гигиенические требования к спортивной форме.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (1час): Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние легкоатлетических упражнений на Ч. С. С. и дыхание, а также на спортивно-двигательный аппарат.

3. Влияние легкоатлетических упражнений на организм.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль: Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Режим дня и питания.

II. Практические занятия:

5. Статическая и динамическая сила:

- а) упражнения с отягощениями;
- б) с собственным весом;
- в) удержания и поднимания;
- г) сгибания и разгибания.

6. Скоростно-силовые качества:

- а) упражнения с отягощениями;
- б) прыжки;
- в) спрыгивания и напрыгивания;

- г) метания;
- д) ускорения.

Простая двигательная реакция:

- а) спортивные игры;
- б) легкая атлетика;
- в) упражнения на скорость по зрительному и звуковому сигналу: выполнение различных видов с бортов, изменение исходного положения, скорости и направлений движения.

Скорость движений:

- а) спортивные игры;
- б) легкая атлетика - спринт.
- в) скоростные упражнения с максимальной скоростью: бег, прыжки, упражнения на силу в облегченных условиях, ловля падающих и летающих предметов.

Чистота движений:

- а) легкая атлетика: бег в максимальном темпе, прыжки через скамейку, удары мячом о стену или о пол в быстром темпе.

7. Общая выносливость:

- а) легкая атлетика: длительные занятия умеренной интенсивности, кросс;
- б) спортивные игры.

8. Точность воспроизведения мышечных усилий:

- а) спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Прыжки, метания, броски и передачи с различными усилиями: в полную силу, в полсилы, увеличивая или уменьшая усилия.

9. Точность воспроизведения движений в пространстве:

- а) гимнастика: различные упражнения;
- б) легкая атлетика: прыжки в длину на точность приземления, на технику исполнения из различных видов спорта;
- в) спортивные игры;

Точность воспроизведения движений во времени:

- а) легкая атлетика: бег с заданной скоростью;
- б) спортивные игры: передача мяча партнеру в движении.

Сложная двигательная реакция:

- а) спортивные игры: обводка противника в футболе, отражение мяча и удары по летящему мячу;
- б) легкая атлетика: кроссовый бег, преодоление полосы препятствий.

Глазомер:

а) спортивные игры: определение расстояния до предмета в шагах, в метрах; удары по воротам в футболе; передачи в волейболе; броски в баскетболе с различных расстояний.

10. Равновесие и вестибулярная устойчивость:

а) бег и ходьба в усложненных условиях: спиной вперед, с поворотами, по узкой опоре;

б) гимнастические упражнения: кувырки, стойки в необычных положениях, передвижениях с резким изменением направления.

11. Гибкость:

а) спортивные игры;

б) гимнастика: наклоны, мост, шпагат, полушпагат, упражнения с активным и пассивным воспроизведением максимальной амплитуды движений.

12. Статическая выносливость:

а) упражнения: поднятие и опускание туловища и ног в положении лежа на спине или лицом вниз; вис, согнув руки на перекладине; ходьба в полуприседе, полном в приседе.

13. Скоростная выносливость:

а) серийное выполнение беговых, прыжковых, ударных, метательных и других движений на высокой скорости.

14. Силовая выносливость:

а) различные подтягивания и отжимания, наклоны туловища в положение, сидя на скамейке с отягощением, подъем и опускания ног в положении лежа с отягощением, приседания на одной ноге, приседания с грузом.

15. Способность противостоять утомлению в сложных, требующих проявления ловкости, движениях:

а) выполнение упражнений, требующих проявления ловкости, после нагрузки: броски, передачи мяча на точность, удары по воротам после игры;

б) спортивные игры: после циклических упражнений.

16. Ловкость рук:

а) упражнения с предметами: мячами, гимнастической палкой, обручем, скакалкой, специальными упражнениями для рук и кистей.

17. Координация движений:

а) ходьба со сменой положений рук;

б) ассиметричные упражнения;

в) прыжки с поворотами, со скакалкой и обручем.

18. Тактильная чувствительность:

а) упражнения с предметами без зрительно контроля или частичным контролем: ловля, передача, подбрасывания, вращения вокруг туловища различных мячей, распознавание предметов на ощупь.

19. ЭПК. Контрольные испытания.

V. Этапы педагогического контроля.

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть четкий педагогический контроль, за уровнем знаний умений и навыков детей. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием учащихся. Результаты отслеживаются путем:

- определения стартового уровня физического развития детей. Форма проведения - сдача контрольных нормативов;
- промежуточной аттестации учащихся (проводится 2 раза в год сентябрь-октябрь, апрель - май). Форма проведения - сдача контрольных нормативов, контрольные тесты;
- итоговой аттестации (проводится в конце завершения обучения, как результат освоения учащимися программы в целом).

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: сдача контрольных нормативов, тестирование. Определена единая оценочная шкала. Трехуровневая оценка образовательных результатов: «высокий уровень» - 5 баллов; «средний уровень» - 4 балла; «низкий уровень» - 3 балла. Результаты обученности воспитанников фиксируются в журнале учета групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

5.1. Этап педагогического контроля 1 года обучения.

Проводятся зачетные занятия по сдаче контрольных нормативов по общей физической подготовке два раза в год (сентябрь-май).

К концу первого года обучения учащийся должен знать:

1. Роль физической культуры в жизни человека.
2. Об общих и индивидуальных основах личной гигиены.

Выполнить контрольные нормативы.

К концу второго года обучения учащийся должен:

Знать: 1. О причинах травматизма и правилах их предупреждения.

2. Гигиенические требования к спортивной форме.

Выполнить контрольные нормативы.

Принять: участие соревнованиях.

VII. Список литературы:

7.1. Нормативная база:

1. Методика физического воспитания школьника. М.: Просвещение, 1980 год.
2. Физическая культура. М.: Высшая школа, 1997 год.
3. Физическое воспитание. М.: Просвещение, 1997 года.
4. Физическое воспитание. М.: Высшая школа, 1997 год.

7.2. Список литературы для педагога

- 1) Брюнему Э., Харнес Э., Хофф Я. И др. Бегай, прыгай, метай: Школа легкой атлетики для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 79 с.
- 2) Бальсевич, В.К. Выявление и развитие спортивного таланта Текст. // Современные достижения спортивной науки: тез. междунар. конф. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры, 1994.— С.
- 3) Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996.
- 4) Волков, В.М., Филин, В.П. Спортивный отбор Текст. М.: Физкультура и спорт, 1983 — 176 с.
- 5) Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Диссертация доктора педагогических наук. М., 1979.
- 6) Гужаловский А.А. Проблема "критических" периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания// Очерки по теории физической культуры. М.: ФиС, 1984. с.211-223.
- 7) Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80 с: ил. Практическое руководство для организаторов занятий.
- 8) Легкая атлетика. Правила соревнований 2006-2007 [Текст]. - М.: Олимпия-PRESS, 2006.
- 9) Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]. - М.: Терра-Спорт, 2006.
- 10) Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. – М.: Просвещение, 1991. – 207 с.