

Муниципальное образование городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Лицей № 59 г. Сочи имени Трубачева Михаила Григорьевича

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МОБУ Лицея № 59 им. Трубачева М.Г.
от 26 августа 2021 года протокол №1

Председатель

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Легкая атлетика»

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *1 год (108 ч.)*

Возрастная категория: *от 9 до 10 лет*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на: *бюджетной основе*

Автор-составитель:
*Козлова Анна Евгеньевна,
педагог дополнительного
образования МОБУ Лицея № 59
им. Трубачёва М.Г.*

г. Сочи 2021 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Цели и задачи программы.....	3
Учебный план	4
Содержание учебного плана.....	5
Календарный учебный график	9
Условия реализации программы:	9
Ожидаемые результаты.....	9
Оценочный материал	11
Список литературы.....	12

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика», составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Краевыми методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ(2016) и Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Новизна программы в том, что она составлена в поддержку основной рабочей программе по физической культуре для учащихся 3-4 классов общеобразовательных учреждения. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, скорости в беге, овладение техники двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий в условиях школы.

Педагогическая целесообразность: занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

Адресат программы: возраст детей, на которых рассчитана программа по Легкой атлетике 9-10 лет.

Уровень программы: ознакомительный. 108 часов в год. Срок освоения программы 1 год.

Форма обучения: очная

Режим занятий составляет: 36 недель - 3 раза в неделю – 108 часов в год.

Наполняемость учебной группы – 15 человек.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж – и практическую части: Легкая атлетика и игры; соревнования; эстафеты.

Легкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). Во всех видах легкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы.

Цели и задачи программы

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Задачи программы:

1. Образовательных (предметных):

- обучение технических и тактических приемов легкой атлетики

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорта.

2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятию физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

- Укрепления здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся.

- Воспитание индивидуальных психических черт и способностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья.

- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Учебный план

Распределение учебно-тренировочного времени на различные виды программного материала

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе подготовки легкоатлетов. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

	Содержание	3 группы по 3 ч в неделю	1 группа по 3 ч в неделю
1.	Теоретическая часть	18ч	6ч
	1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. 1.2. Общие представления об оздоровительном беге. 1.3. История развития Легкой атлетики. 1.4. Знания о технике легкоатлетический видов спорта.		
2.	Практическая часть	309ч	102ч

2.1. Техническая подготовка: - Изучение техники барьерного бега. - Изучение техники метания малого мяча - Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. - Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания» - Изучение техники в длину способом «прогнувшись»	135ч	45ч
2.2. Общая физическая подготовка: - Изучение техники спортивной ходьбы - Изучение техники бега - Изучение техники бега на короткие дистанции.	66ч	22ч
2.3. Специально-физическая подготовка: - Изучение правил эстафетного бега - Круговая эстафета - Встречная эстафета	96ч	32ч
2.4 Участие в соревнованиях:	9ч	3ч
Итого:	324ч	108ч

Содержание учебного плана

1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» (3 часа)

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.

Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.

Общие представления об оздоровительном беге.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

История развития легкой атлетики

2. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорт (3 часа).

Анализ техники ходьбы и бега.

Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.

Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнут ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические

и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.

3.Общезфизическая подготовка (22 часа).

- Изучение техники спортивной ходьбы
- ознакомление с техникой
- изучение движений ног
- изучение работы таза
- изучение движений ног и таза
- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.
- совершенствование техники ходьбы

Изучение техники бега.

- ознакомление с техникой
- изучение работы ног
- изучение движений ног и таза
- изучение работы рук в беге
- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.
- совершенствование техники бега
- Низкий старт, стартовый разбег.

Изучение техники бега на короткие дистанции:

- ознакомление с техникой
- изучение техники бега по прямой
- изучение техники высокого старта
- выполнение стартовых положений
- поворотные выходы со старта без сигнала
- повторные выходы со старта по сигналу
- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).
- установление стартовых колодок
- выполнение стартовых команд
- повторные старты без сигнала и по сигналу
- изучение техники стартового разгона
- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
- изучение техники бега по повороту
- изучение техники низкого старта на повороте
- изучение техники финиширования
- совершенствование в технике бега
- бег 30 м
- бег 60 м.
- бег 100 м

4. Специально-физическая подготовка (32 часов)

- ознакомление с техникой
- изучение правил эстафетного бега
- изучение техники приема и передачи палочки
- изучение техники старта
- изучение техники бега по повороту
- Встречная эстафета.
- Совершенствование техники эстафетного бега.
- Бег на средние дистанции 300-500 м.
- Бег на средние дистанции 400-500 м.
- Бег на средние дистанции 400-600
- Бег с ускорением.

- Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).
- Бег в медленном темпе (2,5-3 минуты)
- Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м
- Челночный бег 6 * 10 м.
- Повторный бег 2*60 м
- Равномерный бег 800-1000м
- Равномерный бег 1000-1200 м.
- Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
- Кроссовый бег 1000 м.
- Челночный бег 3*10 м.
- Челночный бег 1*10 м
- 4-минутный бег
- 5-минутный бег
- 6-ти минутный бег
- Ходьба и бег в течение 7-8 мин.
- Ходьба и бег в течении 8-10 мин.
- Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

5. Техническая подготовка (45 часа)

Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»

- ознакомление с техникой
- изучение отталкивания
- изучение сочетания разбега с отталкиванием
- изучение техники полетной фазы
- изучение группировки и приземления
- изучение прыжка в целом
- опробование прыжков
- совершенствование техники прыжка

Изучение техники прыжка в высоту способом

«перешагивание» - ознакомление с техникой

- изучение техники отталкивания
- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. - изучение техники перехода через планку
- изучение техники приземления
- изучение техники прыжка в целом
- совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

Изучение техники метание малого мяча.

- ознакомление с техникой
- изучения техники держания снаряда
- изучения техники отведения и замаха
- изучение техники броска в целом
- изучение техники крестного шага
- изучения техники метания с шага
- изучение техники метания с 3-5 шагов
- изучение техники метения с разбега
- совершенствование техники метания мяча

Изучение техники бега на средние и длинные дистанции

- ознакомление с техникой
- изучение техники старта и стартового разбега
- изучение техники бега по повороту
- изучение техники перехода с прямой на бег по повороту
- изучение техники бега по дистанции
- изучения техники финиширования

- сочетание всех элементов техники
 - совершенствование техники бега
 - Бег 1000 метров
- Изучение техники барьерного бега
- ознакомление с техникой
 - изучение техники атаки барьера
 - изучение техники проноса ноги над барьером
 - изучения техники схода с барьера
 - изучения техники преодоление барьера в целом
 - изучение техники преодоление барьера с 3 шагов
 - изучение техники бега между барьерами
 - изучения техники старта
 - изучение техники финиширования
 - изучение техники по прямой
 - изучения техники бега по виражу
 - изучение бега в целом
 - совершенствование техники
 - бег 60 метров
 - бег 100 метров
 - совершенствование техники бега на короткие дистанции
 - бег 30 метров
 - бег 60 метров
 - бег 100 метров
 - совершенствование техники метаний
 - метание малого мяча на дальность
 - в цель
 - совершенствование техники прыжков
 - прыжок способом «прогнувшись»
 - прыжок способом «перешагивания»
 - совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции
 - бег на 400 метров
 - бег 600 метров
 - бег 800 метров
 - бег 1000 метров
 - 6-ти минутный бег
 - бег с переходом на ходьбу
 - бег 7-8 минут в умеренном темпе с переходом на ходьбу
 - круговая тренировка
 - кросс до 15 минут
 - челночный бег 3*10
 - челночный бег 10*10
 - участия в соревнованиях
- 6. Участие в соревнованиях (3 часа)**

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года составляет 36 недель, режим тренировочных занятий 3 раза в неделю по 1 часа (3 часов в неделю). Годовая нагрузка составляет 108 часов.

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего
1.	Теоретическая подготовка	3				3					6
2.	Общая физическая подготовка	3	3	3	2	2	3	2	2	2	22
3.	Специально-физическая подготовка	4	4	3	3	4	3	3	4	4	32
5.	Техническая подготовка	4	5	6	6	5	5	5	5	4	45
6.	Участие в соревнованиях			1	1				1		3
ВСЕГО ЧАСОВ:											108

Условия реализации программы:

Материально-техническая база:

Место проведения:

Спортивная площадка

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Секундомер

Скакалки

Эстафетные палочки

Гимнастическая скамейка

Маты

Конусы

Фишки

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Легкая атлетика», обучающийся должен:

знать/понимать:

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития;
- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- историю развития легкой атлетики в мире и в России;
- правила проведения соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по легкой атлетике;
- общие основы легкой атлетики;
- методы тестирования при занятиях легкой атлетикой;
- понятия и термины в теории и методике легкой атлетики;

По окончании обучения

- расширять представление о технике легкой атлетики;
- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- проводить самостоятельно разминку;
- выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий;
- выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения;
- выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний;

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УДД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их направления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонами образца;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятие в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести под счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы

Оценочный материал

Оценке подлежит уровень физической подготовки. Оценка результатов может проводиться на контрольном и соревновательном занятии. Оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки и устанавливается ряд контрольных нормативов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах).

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

№	Наименование норматива (контрольные теста)	девочки	юноши
1.	Прыжки в длину с места(см)	11,0	10,5
2.	Бег 60 м(с)	150	160
3.	Бросок набивного мяча 1 кг(см)	500	600

Список литературы

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
2. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. – 144с.
3. Лях В.И., Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов, Москва, «Просвещение», 2014 год.
4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
5. Айриянц А.Г. Легкая атлетика. М., Физкультура и спорт, 2000г.
6. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е., Юный легкоатлет. Москва, «Просвещение», 2000г.

