

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Бондарская средняя общеобразовательная школа**

Принята методическим советом:
(Протокол № от 2023г.)

Утверждена:
И.о. директора школы _____ Г.В. Матыцина
(Приказ № от 2023г.)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
"Лёгкая атлетика"
для учащихся 7-10 лет
срок реализации 1год**

Составитель: педагог дополнительного образования
Чернышова М.Ю.

с. Бондари

Пояснительная записка

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья молодого поколения. Неслучайно забота о сохранении здоровья школьников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по лёгкой атлетике ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Программа написана в соответствии с предъявляемыми требованиями основных нормативных документов:

- Закона РФ «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (с изменениями и дополнениями);
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 г. № 189;
- Типового положения об ОУ, утвержденного Постановлением Правительства РФ от 19.03.01г.№196;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;
- приказа Министерства образования и науки РФ» от 09.03.2004 г. № 1312(с изменениями от 03.06.2011г. №1994) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- приказа Министерства образования и науки РФ» от 22.09.2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373».

Дополнительная общеразвивающая программа, по лёгкой атлетике модифицированная, рассчитана для общеобразовательной школы на 1 год обучения, для учащихся 7-10 лет. Занятия проводятся в режиме работы 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год). В группы зачисляются дети, желающие заниматься легкой атлетикой, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и физической подготовленности, не

имеющие медицинских противопоказаний. Объем и характер упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных, муниципальных и региональных спортивных соревнованиях.

Новизна программы

В программе предусмотрено значительное количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических и технических легкоатлетических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физической подготовки на занятиях по легкой атлетике. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебного видеоматериала и т.д.

Актуальность программы

Программа по легкой атлетике позволит учащимся восполнить недостаток навыков двигательной активности, а также овладеть необходимыми двигательными навыками во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «легкой атлетики» в школьной программе недостаточно для качественного овладения двигательными навыками и в особенности техническими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а так же благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель программы: формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с легкой атлетической направленностью.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение техническим приемам и правилам проведения соревнований;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений при выполнении двигательных действий;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта, в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и современных методических приемов, что позволяет достигнуть более высокого результата в легкой атлетике, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях с ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов и стремлению к победам.

Планируемые результаты освоения программы:

Для успешного изучения широкого технического арсенала средств легкой атлетике, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности, большое значение имеет рациональное распределение тренировочного времени на разделы подготовки легкоатлетов.

В результате посещения занятий по лёгкой атлетике учащиеся должны знать:

- историю развития легкой атлетики;
- технику выполнения упражнений

Уметь:

- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции;
- иметь представление о технике прыжков в длину и высоту;
- демонстрировать тех. прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега;
- повысить уровень своей физической подготовленности;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям по лёгкой атлетике и дальнейшему самосовершенствованию.

Содержание программного материала

Теоретические знания:

Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Простейшие упражнения на освоение техники.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения:

Ходьба и бег.

Закрепление навыка правильной осанки.

Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, владением пространственных и временных ориентиров.

Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Прыжки.

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полете, с ловлей и бросанием мячей.

Прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Упражнения с длинной скакалкой: пробегание через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; спяты; ссеми.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

Чередование ходьбы и бега до 1000м, 1500м.

Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности. Быстрота:

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20м, «челночный бег» (3x10м).

Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20м.

Скоростно-силовые способности:

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества:

Бег по наклонной плоскости.

Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15см.

Броски набивных мячей массой до 1кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Технико-тактическая подготовка

Бег на короткие дистанции

Инструктаж по ТБ.

Изучение техники бега на короткие дистанции:

- ознакомление с техникой

- изучение техники бега по прямой

Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.

Обучение технике спринтерского бега:

- изучение техники высокого старта

- выполнение стартовых положений

Обучение технике спринтерского бега:

- совершенствование техники высокого старта

- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.

Обучение технике спринтерского бега:

- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).

- установление стартовых колодок

Бег на средние дистанции

Инструктаж по ТБ.

Изучение техники бега на средние дистанции:

- ознакомление с техникой

- изучение техники бега по прямой и виражам

Обучение технике бега: высокий старт, стартовый разгон.

Обучение технике бега по дистанции:

- совершенствование техники бега по дистанции старта

- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

- ознакомление с техникой
- изучение отталкивания
- изучение сочетания разбега с отталкиванием

ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

- изучение техники полетной фазы
- изучение группировки и приземления

ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

- изучение прыжка в целом
- совершенствование техники

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.

Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

- 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

Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание».

Подвижные и спортивные игры.

Изучение техники метания мяча

- техника метания мяча с места
- техника метания мяча с разбега

Учебный план

| № | Раздел, тема | Количество часов | | |
|----------|--|------------------|------------|-------------|
| | | Теория | Практика | Всего часов |
| 1 | Основы знаний | | | 11 |
| - | Правила поведения на занятиях по лёгкой атлетике. | 1 | | |
| - | Техника выполнения разучиваемых упражнений. | 3 | | |
| - | Упражнения для развития физических качеств. | 3 | | |
| - | Основные положения правил соревнований по бегу, прыжками метаниям. | 4 | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | | | 24 |
| - | Упражнения без предметов. | 1 | 7 | |
| - | Упражнения с предметами. | 1 | 7 | |
| - | Упражнения в парах. | 1 | 7 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | | 44 |
| - | Скоростно-силовые упражнения. | 1 | 10 | |
| - | Силовые упражнения. | 1 | 10 | |
| - | Скоростные упражнения. | 1 | 10 | |
| - | Упражнения на выносливость. | 1 | 10 | |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | | | 55 |
| - | Бег на короткие дистанции. | 1 | 20 | |
| - | Бег на средние дистанции. | 1 | 15 | |
| - | Прыжки в длину и высоту. | 1 | 8 | |
| - | Метание мяча. | 1 | 8 | |
| 5 | Тестирование физической подготовленности | | | 10 |
| - | Бег 30 м с высокого старта. | | 2 | |
| - | Прыжок в длину с места. | | 2 | |
| - | Челночный бег 3х10 м. | | 2 | |
| - | Подтягивание на перекладине. | | 2 | |
| | Бег 1000 м. | | 2 | |
| | Итого | 22 | 122 | 144 |

Контрольное тестирование

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы.

Программа тестирования:

Бег 30м

Челночный бег 3x10м

Прыжок в длину с места

Подтягивание

Бег 1000м

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания учащиеся спортивной секции сдают в начале года с 15 сентября по 1 октября и в конце учебного года с 15 по 30 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического планирования.

Материально-технические условия

Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал, тренажерный зал.
2. Школьный стадион.
3. Прыжковая яма.
4. Сектор для прыжков в высоту.
5. Волейбольные мячи, мячи для метания.
6. Набивные мячи.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. Гимнастические маты.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение.

Учебники по физической культуре. Учебники по легкой атлетике. Методические пособия по легкой атлетике, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Разработанные и утвержденные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовке.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерные программы по учебным предметам (стандарты второго поколения) начальная школа, М.: Просвещение, 2010.
2. Программа ОУ физического воспитания учащихся 1-11 кл. под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона, М.: «Просвещение», 2007
3. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И. Лях, М.: АСТ, 2008
4. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. П.А. Киселев, М.: «Глобус», 2009
5. В помощь современному учителю <http://k-uroku.ru/load/67>
6. Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки по л/а в школе. Минск, Польша, 1989.
7. Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. - М.: ФиС, 1987.
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерные программы для системы дополнительного образования. М., Советский спорт, 2003г.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- [AthleticNews-Ваш навигатор в мире новостей легкой атлетики](http://www.probeg.narod.ru/)
[Пробег в России и Мире](http://www.rusathletics.com/) <http://www.rusathletics.com/>
[Лёгкая атлетика России](http://www.iaaf.org/) <http://www.iaaf.org/>
[Официальный сайт ИААФ](http://www.sportlib.ru/) <http://www.sportlib.ru/>
[Спортивная библиотека.](http://www.fieldathletics.ru/map.html) <http://www.fieldathletics.ru/map.html>
[Сайт по легкой атлетике](http://www.olympic.ru/) <http://www.olympic.ru/>-сайт, посвященный олимпийским играм

