

**Филиал Муниципального общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №1 г. Белинского
Пензенской области имени Виссариона Григорьевича Белинского
в с.Камынино**

Принято решением
педагогического совета
МОУ СОШ №1 г. Белинского
Пензенской области
им. В.Г. Белинского
Протокол № 1
от 29 августа 2022 г.

 Утверждаю
директор МОУ СОШ №1
г. Белинского
Пензенской области
им. В.Г. Белинского
Котелкина С.Ю.
Приказ № 166 от 31.08.2022 г.

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

Возраст учащихся: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования: Рыжков Александр Сергеевич

Белинский, 2022 г.

Пояснительная записка программы.

Легкая атлетика в системе физического воспитания занимает главенствующее место. 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральным Законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальным проектом «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лёгкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков по лёгкой атлетике, а также на улучшение физического развития учащихся, создание условий для развития личности, формирования навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, выявление задатков и способностей у детей, занимающихся лёгкой атлетикой, профилактику асоциального поведения;

Программа позволяет обучающимся детально и более глубоко изучить избранный вид спорта.

Программа включает в себя здоровьесберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и

гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания групп с целью максимального охвата обучающихся, желающих заниматься физической культурой и спортом. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма. Легкая атлетика развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость. Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробег, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Программа направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по лёгкой атлетике, воспитание морально-волевых и нравственных качеств обучающихся, которые необходимы в спорте и жизни.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению. Создание особой развивающей среды для выявления способностей обучающихся может способствовать не только их приобщению к здоровому образу жизни, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. С введением в образовательных организациях ВФСК «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.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических и технических приемов, что позволит учащимся повысить уровень при занятиях легкой атлетикой. 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 учебных программ, видеоматериалов.

Цель и задачи программы.

Цель программы: привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с легкоатлетической направленностью, всестороннее физическое и личностное развитие детей и подростков.

Задачи:

- формировать основы знаний по истории лёгкой атлетики;
- формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- научить основам техники выполнения комплекса физических упражнений и техники подвижных и спортивных игр;
- развивать общие и специальные физические качества;
- подготавливать к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 7 до 15 лет.

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя).

Объем и сроки реализации программы: 1 год - 68 часов на весь период обучения, рассчитанных на 34 учебных недели (2 часа в неделю).

Форма реализации программы: Форма занятий – очная. Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся и составляет 1 раз в неделю по 2 часа (1 учебный час – 45 минут) с перерывом 10 мин.

Особенности организации образовательного процесса.

Уровень обучения – ознакомительный (1 год обучения).

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности, при наличии справки от врача об отсутствии у ребенка заболеваний, которые служат существенным ограничением для занятий в избранном виде деятельности.

Содержание программы включает в себя: приобретение начальной физической подготовки, привыкание к режиму тренировок и развитие заинтересованности учащихся к занятиям легкой атлетикой. Больше внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях. В содержании программы учитываются психофизиологические особенности обучающихся, темп развития специальных умений и навыков обучающихся, их уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. При реализации программы используются методы обучения: словесные, наглядные, практические, игровой метод. Одним из условий реализации программы является применение метода демонстраций.

Наполняемость учебной группы – от 20 до 27 человек.

Планируемые результаты

Предметными результатами являются следующие умения:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- знание основ формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- умение выполнять технические элементы из видов легкой атлетики;
- освоение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции;
- планирование своих действий при выполнении ходьбы, разновидностей бега на короткие, средние, длинные дистанции;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметными результатами обучающихся являются следующие умения:

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований.

Личностными результатами обучающихся 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 помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений;
- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и обучающимися;
- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	2		Выполнение теста, опрос
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1		Тестирование
1.2	Меры безопасности и профилактика травматизма.	1	1		Опрос
2.	Общая физическая подготовка	11	2	9	Наблюдение, выполнение норматива
2.1	Строевые упражнения	3	1	2	Наблюдение, сдача нормативов, соревнования
2.2	Ходьба и бег	3	1	2	Соревнования, выполнение норматива
2.3	Общеразвивающие упражнения без предметов	2		2	Наблюдение, контрольное задание
2.4	Общеразвивающие упражнения с предметами	3		3	Наблюдение
3	Виды спорта	30	4	26	Наблюдение,

					соревнование
3.1	Спринтерский бег.	5	1	4	Выполнение норматива, соревнование
3.2	Метание мяча.	5	1	4	Выполнение норматива, соревнование
3.3	Прыжки в длину с разбега.	6	1	5	Выполнение норматива, соревнование
3.4	Кроссовый бег.	3		3	Выполнение норматива, соревнование
3.5	Прыжки в высоту.	4		4	Наблюдение, соревнование
3.6	Прыжки с места.	3		3	Выполнение норматива
3.7	Прыжки через скакалку.	2		2	Наблюдение, соревнование
3.8	Метание мяча в цель.	2		2	Наблюдение, соревнование
4	Различные виды спорта и подвижные игры	10	1	9	Выполнение норматива
4.1	Упражнения на гимнастических снарядах.	2	1	1	Наблюдение, соревнование
4.2	Акробатические упражнения.	2		2	Наблюдение, соревнование
4.3	Баскетбол	2		2	Соревнование
4.4	Футбол	2		2	Соревнование
4.5	Подвижные игры и эстафеты	2		2	Соревнование
5	Специальные навыки	12	2	10	Выполнение норматива
5.1	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.	3	1	2	Наблюдение, соревнование
5.2	Упражнения для развития скорости	3		3	Наблюдение, соревнование

	переключения с одного действия на другое.				
5.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	3		3	Наблюдение, соревнование
5.4	Упражнения для развития специальной выносливости.	3		3	Наблюдение, соревнование
6	Тестирование физической подготовленности	2		2	Выполнение норматива
7	Итоговая аттестация	1		1	Выполнение норматива, соревнование
Итого		68	9	59	

Содержание учебного плана.

Раздел I. Теория и методика физической культуры и спорта (2 часа)

Тема № 1. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ЕВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира. Современный уровень результатов в легкой атлетике.

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 2. Меры безопасности и профилактика травматизма.

Теория. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).
Практика. Доврачебная помощь пострадавшим.

Раздел II. Общая физическая подготовка (ОФП) (11 часов)

Средства общей физической подготовки

Теория. Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах ознакомительного уровня в большом объеме применяются различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении индивидуально, с партнером и в группе.

Практика. Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Игры с мячом, спринтерский бег, эстафеты, кроссы, упражнения, заимствованные из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Тема 1. Строевые упражнения.

Теория. Строи и их виды.

Практика. Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий.

Отработка команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!». Расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 2. Ходьба и бег.

Теория. Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения.

Практика. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы, ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов:

Практика. Для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении); для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног).

Упражнения для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой). Упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами:

Практика. С короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п.,

перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных.

Раздел III. Виды спорта (30 часов).

Теория. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с полного разбега, обучение техники финального усилия.

Практика. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Средства и методы обучения спортивной технике.

Тема 1. Спринтерский бег.

Теория. Применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений, бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Практика. Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100,300м, по ОФП.

Тема 2. Метание мяча.

Теория. Подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами).

Практика. Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

Тема 3. Прыжки в длину с разбега.

Теория. Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения.

Практика. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х,5ти,10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега.

Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

Тема 4. Кроссовый бег.

Практика. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре. Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Тема 5. Прыжки в высоту.

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

Тема 6. Прыжки с места.

Практика. Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. 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.

Тема 7. Прыжки через скакалку.

Практика. 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.

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.

Тема 8. Метание мяча в цель.

Практика. 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

Раздел IV. Различные виды спорта и подвижные игры (10 часов).

Тема 1. Упражнения на гимнастических снарядах.

Теория. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные.

Практика. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Тема 2. Акробатические упражнения.

Практика. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

Тема 3. Баскетбол.

Практика. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Тема 4. Футбол.

Практика. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы.

Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты.

Практика. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел V. Специальные навыки (12 часов).

Тема № 1. Упражнения для развития быстроты.

Теория. Упражнения для развития стартовой скорости.

Практика. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию». Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 –150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 –150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно).

Тема 2. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Практика. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. Выполнение различных элементов техники бега.

Тема № 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.

Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 –80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета». Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Тема № 4. Упражнения для развития специальной выносливости.

Практика. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. Упражнения с набивным мячом. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90 –180. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами». Прыжки с места и с разбега.

Тестирование физической подготовленности (2 часа).

Практика. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 метра. Подтягивание на перекладине. Бег 1000 метров.

Итоговая аттестация (1 час).

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2022-2023 гг.	01.09.2022	31.05.2023	34	34	68	1 раз в неделю по 2 часа

Формы аттестации: наблюдение, опрос, соревнование, контрольное задание, сдача нормативов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения итоговой аттестации.

Способы определения результативности: наблюдения, беседы с родителями и детьми, анкетирование, результаты экзаменов и тестирования, выполнение нормативов.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной. Результаты фиксируются в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончанию обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседования. Результаты заносятся фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов.

Физкультурные и спортивные мероприятия.

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий ФМОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области имени В.Г. Белинского в с. Камынино, муниципального и регионального уровней.

Материально-технические условия.

Материально-технические ресурсы.	Количество
колодка стартовая	2 шт
рулетка	1 шт
палочка эстафетная	7 шт
барьер для бега	7 шт
мяч для метания	1 шт
мат гимнастический	5 шт
мяч футбольный	6 шт
мяч волейбольный	3 шт
мяч баскетбольный	3 шт
скакалка	14 шт
баскетбольное кольцо	2 шт
ворота футбольные	2 шт
тумба	2 шт
штанга с дисками	1 шт
секундомер	1 шт
шведская стенка	1 шт

Информационные ресурсы

компьютер	7 шт
ноутбук	14 шт
проектор мультимедийный	2 шт
принтер	1 шт
сканер	1 шт
интернет-соединение	
локальная сеть	

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.

Методические материалы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом. В группах ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания).

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

На данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей. При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, спортивные игры, плавание, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий по легкой атлетике.

Развитие быстроты, координации движений и гибкости

Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка

Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики должны соблюдаться правила безопасности:

- во время занятий по бегу на стадионе движения обучающихся должны быть только против часовой стрелки;

- после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться.

При проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены).

С первых же занятий необходимо приучать обучающихся выполнять упражнения только по команде тренера, обучающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Методические ресурсы

Учебные пособия для педагогов:

- 1.Алабин В.Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 2012.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
- 3.Викторова О.Д. Структура подготовки семиборок высокой квалификации в беговых видах программы многоборья. - М., 2006.
4. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2016.
- 5.Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2011.
- 6.Калюда В.И, Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменок в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 2016.
- 7.Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. - СПб., 2017.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 2015.
- 9.Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г.Никитушкина - М.: ВНИИФК, 2016.
10. Ушаков А.А. Легкая атлетика. Примерная учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва, утв. Федеральным агентством по Ф К и С, 2005.

Учебные пособия для учащихся и родителей:

- 1.Литвинова М.Ф., Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие.– М.:Айрис-пресс,2003.
- 2.Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4 кл.-М., Просвещение, 2018.
3. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М.: Воронеж, 2015.
4. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд.- М.: Terra-Спорт, 2016.

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ <http://www.apkppro.ru/>
3. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА <http://www.fizkult-ura.com/judo/>
5. Методическая служба <http://metodist.lbz.ru/>
6. Правовая информация <http://www.pravinfo.ru/index.htm/>
7. Министерство образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru/>
8. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://rusathletics.info/>

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Физическая культура и спорт в России. История развития физической культуры и спорта.	1	
2.	Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.	1	
3.	Строевые упражнения. Строй и их виды.	1	
4.	Строевые упражнения. Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий.	1	
5.	Строевые упражнения. Расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении.	1	
6.	Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы	1	
7.	Ходьба и бег. Ходьба с изменением темпа и направления движения	1	
8.	Ходьба и бег Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.	1	
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выкруты и круги, бег с палкой за плечами .	1	
10.	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	
11.	Общеразвивающие упражнения с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах).	1	
12.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п.)	1	
13.	Общеразвивающие упражнения с предметами/	1	

14.	Спринтерский бег. Применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений	1	
15.	Спринтерский бег. Бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции.	1	
16.	Спринтерский бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения	1	
17.	Спринтерский бег. Применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений.	1	
18.	Спринтерский бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	
19.	Метание мяча. Подводящие и подготовительные упражнения для рук.	1	
20.	Метание мяча. Правильные движения рук в сочетании с шагами разбега.	1	
21.	Метание мяча. Метание с места в цель, с 3-х шагов разбега.	1	
22.	Метание мяча. Подвижные игры (русская лапта),	1	
23.	Метание мяча. Техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами).	1	
24.	Прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые и беговые упражнения.	1	
25.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу.	1	
26.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу.	1	
27.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега.	1	
28.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги.	1	
29.	Прыжки в длину с разбега.	1	
30.	Кроссовый бег. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.	1	
31.	Кроссовый бег. Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.	1	
32.	Кроссовый бег. Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.	1	
33.	Прыжки в высоту. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полете, с ловлей и бросанием.	1	
34.	Прыжки в высоту. Фаза отталкивания.	1	

35.	Прыжки в высоту. Положение рук и ног при прыжке	1	
36.	Прыжки в высоту.	1	
37.	Прыжки с места. Пружинные движения ногами, подскоки.	1	
38.	Прыжки с места. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.	1	
39.	Прыжки с места. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.		
40.	Прыжки через скакалку. Упражнения с длинной скакалкой	1	
41.	Прыжки через скакалку. Упражнения с короткой скакалкой:	1	
42.	Метание мяча в цель. Метание мяча с разных дистанций и исходных положений.	1	
43.	Метание мяча в цель с бм.	1	
44.	Упражнения на гимнастических снарядах.	1	
45.	Упражнения на гимнастических снарядах.	1	
46.	Акробатические упражнения.	1	
47.	Акробатические упражнения.	1	
48.	Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди.	1	
49.	Баскетбол. Тактика нападения, выбор места.	1	
50.	Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении.	1	
51.	Футбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам.	1	
52.	Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.	1	
53.	Подвижные игры и эстафеты	1	
54.	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.	1	
55.	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.	1	
56.	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.	1	
57.	Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.	1	
58.	Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.	1	
59.	Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.	1	
60.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с последующим быстрым выпрямлением.	1	
61.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.	1	
62.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Спрыгивание с высоты 40 –80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10м.	1	

63.	Упражнения для развития специальной выносливости. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений.	1	
64.	Упражнения для развития специальной выносливости. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд.	1	
65.	Упражнения для развития специальной выносливости. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами». Прыжки с места и с разбега.	1	
66.	Тестирование физической подготовленности. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места.	1	
67.	Тестирование физической подготовленности. Подтягивание на перекладине. Бег 1000 метров.	1	
68.	Итоговая аттестация.	1	
	ИТОГО:	68	

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- 3.9. В качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
 - 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
 - 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, отправить пострадавшего в мед.кабинет.
5. Требования безопасности по окончании занятий.
 - 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь..
 - 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
 - 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.