

Управление образования администрации
Богородского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №1»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 31 августа 2021г
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ «Школа №1»
Багаева И.А.
от 31 августа 2021г

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

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Леднева Юлия Александровна
учитель физкультуры

г. Богородск
2021 г.

Пояснительная записка

Актуальность программы обусловлена требованиями современного образования, стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года. Реализация Стратегии позволяет привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщить к здоровому образу жизни подрастающее поколение. В настоящее время остро огромное значение приобретает проблема формирования у детей определенных морально-волевых качеств, позволяющих стать личностью, не сгибаться в сложных жизненных ситуациях. Необходимо искать способы решения воспитательных задач в объединениях, группах, секциях.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка». Национального проекта «Образование».

Направленность	Обобщенные ориентиры направленности	Направления деятельности
Физкультурно-спортивная	Укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья	Массовые игровые виды спорта, включающие общую физическую и учебно-тренировочную подготовку, спортивное совершенствование и Спортивно-оздоровительное (физическое здоровье и его совершенствование, игры и развлечения)

Отличительные особенности программы заключаются в том, что занятия в объединении весьма благотворно воздействуют на развитие двигательных качеств, психики, волевых качеств, формируют прикладные навыки, необходимые в повседневной жизни. Особенно ценны эти занятия в плане развития и совершенствования таких качеств, как быстрота, выносливость, координация движений и ловкость. Обучение по программе способствует воспитанию настойчивости, упорства, развитию коммуникативных качеств, которые необходимы обучающимся для успешной учебы и развития личности.

Адресат программы: программа «Легкая атлетика» рассчитана на обучающихся 1-4 классов, возраст - 7 - 11 лет, в том числе с ОВЗ. Для обучения в детское объединение принимаются дети без отбора, по заявлению родителей (законных представителей), имеющие допуск врача.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

- доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,
- культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма работы: Очная.

Основная форма занятий – групповая. Но также может использоваться индивидуальная форма работы при подготовке отдельных пар к соревнованиям. Формами занятий являются: учебное занятие, урок-зачет, мастер-класс, лекционные занятия, видео-просмотры материалов соревнований и семинаров с последующим анализом, показательные выступления.

Режим занятий: Занятия проходят один раз в неделю по 2 занятия. Продолжительность одного занятия 45 часа. Общий объем занятий в год составляет 72 часа.

Ожидаемый результат обучения:

-желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;
-стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
-расширение знаний по вопросам правил соревнований;
-повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
-освоить технику бега на короткие и средние дистанции;
-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
-интерес родителей к занятиям ребенка в секции - пропаганда ЗОЖ в обществе. При организации секционной работы важно разделить её на две части: базовую и вариативную. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе. Базовый компонент составляет основу общеобразовательную подготовку в разделе лёгкой атлетике. Вариативность обусловлена необходимостью учёта индивидуальной способности каждого занимающегося ребенка, учёта его интереса к той или иной игре.

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Фронтальный опрос
2.	Теоретическая подготовка	2	2		Устный
3.	ОФП	28		28	Наблюдение
4.	СФП	28		28	Наблюдение
5.	Контрольные испытания	6		6	Зачетное занятие
6.	Участие в соревнованиях	4		4	Групповая
7.	Всего	72	4	68	

Содержание учебного плана

Вводное занятие – проходит беседа по технике безопасности в спортивном зале, на свежем воздухе; правила поведения.

Теоретическая подготовка - История возникновения физической культуры. Виды легкой атлетики. Беговые виды.

- Общая физическая подготовка (ОФП)
- Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Понятие ОФП, СФП. Функции ОФП, СФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Контрольные испытания- включают в себя сдачу конкретных нормативов.

Участие в соревнованиях – показание своего лучшего результата.

Календарный учебный график

№	Тема занятия	Дата проведения		Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
		план	факт			
1.	Требования к безопасности и профилактике травматизма. Общие представления об оздоровительном беге. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.			2	Учебное	Фронтальный опрос
2.	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. История возникновения легкой атлетики.			2	Учебное	Устный опрос
3.	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра			2	Практическое	Групповая форма
4.	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.			2	Практическое	Групповая форма
5.	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.			2	Практическое	Групповая форма
6.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.			2	Практическое	Групповая форма
7.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.			2	Практическое	Групповая форма
8.	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.			2	Практическое	Групповая форма
9.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений			2	Практическое	Групповая форма
10.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - выполнение стартовых команд			2	Практическое	Групповая форма

11.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.			2	Практическое	Групповая форма
12.	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры			2	Практическое	Групповая форма
13.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.			2	Практическое	Групповая форма
14.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.			2	Практическое	Групповая форма
15.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.			2	Практическое	Групповая форма
16.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.			2	Практическое	Групповая форма
17.	ПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).			2	Практическое	Групповая форма
18.	СПОФП. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.			2	Практическое	Групповая форма
19.	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.			2	Практическое	Групповая форма
20.	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			2	Практическое	Групповая форма
21.	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.			2	Практическое	Групповая форма
22.	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд			2	Практическое	Групповая форма
23.	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега			2	Практическое	Групповая форма
24.	СПОФП. Бег 30, 60 м.			2	Практическое	Групповая форма
25.	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.			2	Практическое	Групповая форма
26.	Бег на средние учебные дистанции.			2	Практическое	Групповая форма

27.	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).			2	Практическое	Групповая форма
28.	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.			2	Практическое	Групповая форма
29.	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.			2	Практическое	Групповая форма
30.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.			2	Практическое	Групповая форма
31.	Контрольные испытания. Бег 30 м			2	Практическое	Зачетная
32.	Контрольные испытания. Бег 30 м			2	Практическое	Зачетная
33.	Контрольные испытания Челночный бег 3x10м., с.			2	Практическое	Зачетная
34.	Контрольные испытания Челночный бег 3x10м., с.			2	Практическое	Зачетная
35.	Подъем туловища из положения лежа.			2	Практическое	Зачетная
36.	Контрольные испытания. Прыжки через скакалку в течение 30 с. (кол.)			2	Практическое	Зачетная

Форма аттестации

1. Открытые занятия - 1 раз в полгода;
2. Итоговое занятие в конце каждого раздела;
3. Итоговое зачетное занятие в конце учебного года;

Оценочные материалы

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений					
		мальчики			девочки		
		«1»	«2»	«3»	«1»	«2»	«3»
1.	Бег 30 м	7,0	6,0	5,5	8,0	6,5	5,8
2.	Челночный бег 3x10м., с.	11,5	10,5	9,9	12,0	11,0	10,0
3.	Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту	20	25	30	15	20	25
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с. (кол.)	45	40	35	45	35	30

Методические материалы

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимым условием ставит наличие:

1. легкоатлетической спортивной площадки
2. тренажерного зала.
3. спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, соответствующих правилам
4. проведения соревнований по легкой атлетике.
5. легкоатлетической одежды и специальной обуви. видеозаписей тренировок и соревнований ведущих легкоатлетов мира.
6. Видео-технического и коммуникационного оборудования
7. Методические и дидактические материалы: книги, наглядные пособия, плакаты, фильмы, раздаточный материал по разделам:

Основы питания. Преимущества здорового питания.

Беговые виды (базовые шаги, эффект тренировок на воспитание выносливости).

Силовая тренировка (подбор и распределение упражнений, эффект силовой тренировки и развитие мышечной силы у детей, рекомендации по силовой тренировке, техника безопасности, упражнения на растягивание).

Тренировка с утяжелителем (прыжки, выпады, бег)

Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по легкой атлетике используются: эстафетные палочки, конусы, секундомер, свисток, маты, гантели, утяжелители.

Занятие проходит в спортивном зале, так же на свежем воздухе.

Оборудование поступившее в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка», национального проекта «Образование».

Мяч баскетбольная-5 шт

Мяч набивной (медицинбол)-4 шт

Свисток-2 шт

Секундомер-2 шт

Стойка для обводки-3 шт

Фишки (конусы)-10 шт

Барьер легкоатлетический-5 шт

Гантели массивные от (от 1 до 5 кг.)-1 шт

Корзина для мячей- 2 шт

Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами-2 шт

Скакалка-10 шт

Скамейка гимнастическая-5 шт

Утяжелитель для ног-10 шт

Утяжелитель для рук-10 шт

Эспандер резиновый ленточный-10 шт

Список литературы

1. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2003 г.
2. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - Москва: Советский спорт, 2005 г.
3. И. К. Латыпов. Учитель физкультуры школы N 767 г. Москвы, кандидат педагогических наук. Предварительная спортивная подготовка юных легкоатлетов в условиях школы. Журнал «Физическая культура» № 1 за 1998 г.
4. Ю.В.Железняк, В.М.Минбулатов. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Москва, «Физическая культура и спорт» 2004 г.
5. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002г.
6. Л.П. Матвеев. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Белая Н.А. «Ещё раз о массаже» М. «Знание», 1977, 95 стр.
8. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990, 176 стр.
9. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239стр.
10. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «просвещение» 1986, 303стр.
11. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55- 57. 6. М.Н.Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000г.

Интернет – ресурсы

1. <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2018/11/28/rabochaya-programma-po-lyogkoj-atletike>
2. <https://www.slideshare.net/gadeniy/58-65909271>

Приложение 1

Методика выполнения двигательных заданий

Бег 30 м (мальчики и девочки; юноши и девушки)

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой

линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников 74 фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены за 1 минуту (мальчики и девочки).

По команде экзаменатора «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает туловище до касания локтями рук коленей. В случае если касания нет, счет не ведется. Руки разъединять нельзя. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется за 60 секунд.

*Челночный бег 3*10 м (мальчики и девочки)*

Старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площади, после касания ее ногой возвращение к месту старта. Затем ускорение до линии свободных бросков и возврат к месту старта. Затем ускорение до центральной линии. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Прыжки через скакалку за 1 минуту (мальчики и девочки)

Исходное положение – стоя, ноги вместе, скакалка расположена сзади, держать за узлы, руки в стороны слегка согнуты в локтях. По сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 1 минуту. Упражнение выполняется максимум два раза с перерывом 2 минуты. В зачет идет лучший результат.