

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа № 2

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
МАОУ – СОШ № 2

Протокол №1
от 31» августа 2015г,

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом директора
МАОУ-СОШ № 2
№ 416

от «31» августа 2015 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

Автор-составитель:
Шерстобитов Александр Иванович
Педагог дополнительного образования

г. Тавда
2015г.

Пояснительная записка

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для детей 10-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Занятия проходят четыре раза в неделю по 1 часу, всего 144ч. в год.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное - желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста учитывает увеличение физической нагрузки.

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

1. Обучающие:

- * Сформировать у школьников представление о «культуре движений».
- * Обучение правилам проведения и техники безопасности.
- * Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях

2. Развивающие:

- Развитие быстроты, ловкости, координации движений
- Развитие скоростно-силовых качеств
- Развитие коммуникабельных способностей
- Развитие самостоятельности.

3. Воспитательные:

- Воспитание патриотизма и гордости за свою страну
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Воспитание чувства ответственности, долга.
- **Ожидаемые результаты:**

-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. -иметь представление о технике бега на длинные дистанции. -развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
-интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	История развития легкоатлетического спорта	2	2	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание	2	2	
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	2	
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	2	2	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований	4	4	-
7.	Общая физическая и специальная подготовка	65		65
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	65	-	65
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
	Итого:	144	14	130

Содержание программы

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины

. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее

доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятия легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину. Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. 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 и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение

техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета.

Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

II Легкая атлетика -4 часа в неделю

№	Содержание занятий	Часов
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины	2
2.	Легкоатлетическая разминка	2
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	2
4.	Повторный бег	2
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	2
6.	Развитие гибкости	2
7.	Бег «под гору», «на гору»	2
8.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2
9.	Техника метания мяча	2
10.	Техника эстафетного бега 4x40м	2
11.	Метания мяча на дальность	2
12.	Техника спортивной ходьбы	2
13.	ОФП - подвижные игры	2
14.	Специальные беговые упражнения	2
15.	Бег на короткие дистанции 60, 100м - зачёт	2
16.	Бег на средние дистанции 300-500 м	2
17.	Бег на средние дистанции 400-500 м	2
18.	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м	2
19.	Гигиена спортсмена и закаливание	2
20.	Повторный бег 2x60 м	2
21.	Равномерный бег 1000-1200 м	2
22.	Технике эстафетного бега	2
23.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2
24.	Кроссовая подготовка	2
25.	Круговая тренировка	2
26.	Бег на средние дистанции 300-500м	2
27.	Подвижные игры и эстафеты	2
28.	Экспресс-тесты	2
29.	История развития легкоатлетического спорта	2
30.	Развитие координации	2
31.	Спортивная ходьба	2
32.	ОФП - подтягивания	2
33.	Низкий старт, стартовый разбег	2
34.	Бег по повороту	2

35.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	2
36.	Бег 500м	2
37.	Метание мяча	2
38.	Бег 700м	2
39.	Метание мяча в цель и на деятельность	2
40.	Кросс 900м	2
41.	Челночный бег	2
42.	Кросс 1000м	2
43.	Бег 60, 100м	2
44.	Кросс 1300м	2
45.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2
46.	Кросс 1500м	2
47.	Метания	2
48.	Кросс 2000м	2
49.	Встречная эстафета	2
50.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	2
51.	Равномерный бег 1000-1200м	2
52.	Развитие силы	2
53.	Специальные беговые упражнения	2
54.	Эстафетный бег	2
55.	Ознакомление с правилами соревнований.	2
56.	Бег 60, 100м	2
57.	Бег 500-800м	2
58.	ОФП - прыжковые упражнения	2
59.	Круговая эстафета	2
60.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2
61.	Прыжок в длину с разбега	2
62.	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	2
63.	Бег по пересечённой местности	2
64.	Подвижные игры	2
65.	Прыжок в высоту	2
66.	Развитие гибкости	2
67.	Судейство соревнований	2
68.	Прыжок в длину с разбега	2
69.	Прыжок в высоту	2
70.	Метание мяча, гранаты	2
71.	Кросс 1000м	2
72.	Экспресс-тесты	2

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятия	Методы, приемы организации учебновоспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Беседа, доклад	Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный	Фотографии, плакаты, экранно-звуковой	Работа по вопросам
2.	История развития легкоатлетического спорта	Беседа. Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой	Дидактический, таблицы, экранно-звуковой	Тест
3.	Гигиена спортсмена и закаливание	Беседа. Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Плакаты, экранно-звуковой	Доклад
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	Комбинированная практическая	Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой, теннисные столы, ракетки, мячи, стойки	Практическая работа
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	Комбинированная, практическая	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Схемы, таблицы, плакаты, теннисные столы, ракетки, мячи, стойки	Практическая работа
6.	Ознакомление с правилами соревнований	Беседа практическая	Словесный, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Практическая работа

7.	Общая физическая и специальная подготовка	Беседа, практические	Словесный, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Практическая работа
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	Практические беседа	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Тест. Практическая работа
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. соревновательная деятельность

Список использованной литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2004г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2004г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2001г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2004г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2008г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2006г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 2002г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2004г.
12. «Об утверждении нормативов ГТО», приказ №471 от 11.06.2014г.