государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области структурное подразделение

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

«Принято» «Утверждаю»

На педагогическом совете Руководитель с/п «ДЮСШ» ДЮСШ Протокол № 30.08.2018 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н. Мартынов

Дополнительная общеразвивающая

программа

физкультурно – спортивной направленности

по легкой атлетике

Углубленный уровень

Возраст занимающихся: 9- 10 лет.

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Тренер-преподаватель по л/а:

С.С. Алексеенко

п. Безенчук 2018 г.

Содержание

I. Пояснительная записка……………………………………………………..3

II. Учебный план………………………………………………………………7

III. Содержание учебного курса……………………………………………..8

IV. Методическое обеспечение  программы………………………………..12

V. Список литературы………………………………………………………..17

# 

# Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике составлена для государственного бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 2 структурного подразделения «Детско-юношеская спортивная школа» м. р. Безенчукский.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Легкой атлетике» разработана   в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральным Законом «Об образовании в РФ», № 273-ФЗ от 29.12.2012;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года(утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию  и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

-Приложением к письму Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.11.2015г. № 09-32-42 по разработке дополнительных общеобразвивающих разноуровневых программ»;

- Приказом Министра России от 27.12. 2013г. №1125 «об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. № 1008 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Программа рассчитана для работы с детьми в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

Программа 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, на развитие природных качеств личности ребенка, Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

**Актуальность данной программы** обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Сегодняшним детям требуется увеличение двигательной активности, а занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

**Новизна программы** состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить детям равные права в получении образовательных услуг и охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике состоит в том, что она обеспечивает развитие физических и нравственных качеств, формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

**Практическая значимость**. В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуется умение управлять своими движениями, развиваются навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей.

Программа рассчитана на детей школьного возраста от 9 до 10 лет. Занятия проводятся по группам, состав группы - с переменным составом. В группу принимаются дети согласно заявления родителей (законных представителей), имеющие справку от врача, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям легкой атлетикой. В группе могут заниматься до 20 обучающихся.

Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава ДЮСШ, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп*.* Обучающиеся приходят на тренировочные занятия в свободное от основной учебы время. **Срок освоения программы** – 1 год.

Недельная нагрузка для обучающихся углубленного уровня составляет 6 часов в неделю, 264 часа в год.

### Наполняемость групп

### и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Период обу-чения | Миним.  наполняе-мость групп | Оптим. колич. состав | Максим. колич. состав группы | Максим. объем тренир. нагрузки в неделю |
| Спортивно- оздоровительный | Весь период | 10 чел. | 15-20 чел. | 25 чел. | 6 ч. |

**Цель дополнительной образовательной программы -** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.

**Задачи:**

**Обучающие задачи программы:**

- ознакомить с принципами здорового образа жизни;

- подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

- обучить правилам восстановления организма после тренировок;

- **Развивающие задачи программы:**

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость;

- укреплять здоровье учащихся;

- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей легкой атлетики;

- развивать интерес к легкой атлетике как виду спорта;

**Воспитательные задачи программы:**

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;

- формировать интерес к активному образу жизни.

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

**По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:**

-историю развития легкой атлетики.

-демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции, иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега и с места.

**Ожидаемые результаты:**

-закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, снижение уровня заболеваемости

**Формы подведения итогов:**

Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности. Трудолюбие, коммуникабельность.

Умения и навыки проверяются во время участия в соревнованиях.

Система диагностики – тестирование физических качеств.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план тренировочной нагрузки составлен на 44 недели с нагрузкой 6 часов в неделю.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ СОГ (9-10 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Кол-во часов в год | Месяцы | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Теоретическая  подготовка | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Общая физическая  подготовка | 128 | 12 | 14 | 11 | 11 | 10 | 10 | 11 | 13 | 18 | 16 | 2 |
| 3 | Специальная  физическая подготовка | 53 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 1 |
| 4 | Техническая  подготовка | 49 | 3 | 5 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 | 3 | 3 | 2 |
| 5 | Оценка результативности  Соревнования | 19 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 6 | Медицинское  обследование | 4 | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - |
|  | Всего часов | 264 | 24 | 28 | 26 | 26 | 24 | 24 | 26 | 26 | 28 | 26 | 6 |

**Содержание программы**

***Теоретический программный материал.***

Физическая культура и спорт в РФ**.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

**История развития легкоатлетического спорта**. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

**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, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе 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, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий).

***Практические занятия.***

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.** Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**Знакомство с правилами соревнований.**

*Практические занятия.*Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).

*Практический программный материал.*

**Общая физическая подготовка.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвиваюшие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

*Упражнения из других видов спорта.*

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами(перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

*Подвижные игры.* Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мячкапитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча».

*Баскетбол.*Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумяруками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.**

*Ходьба.*Обычнаяв равномерном темпе сосвободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске ибревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200,300, 400,500,600м).

*Бег.*Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

*Прыжки.*С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

*Метание.*Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

# Методическое обеспечение программы

* 1. **.Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она позволяет тренеру в ходе занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием:

**Личная и общественная гигиена**. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

**Режим для школьников, занимающихся спортом**. Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

**Режим питания юных легкоатлетов**. Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

**Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия**. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период врабатывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

**Контроль пульса во время тренировочного занятия.** Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.

**История развития и современное состояние легкой атлетики.** Истоки легкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетики.

**Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.** Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок. мышц, и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

* 1. **.Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений [дополнительного образования](http://pandia.ru/text/category/dopolnitelmznoe_obrazovanie/). Высокий профессионализм педагога способствует

формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика [воспитательной работы](http://pandia.ru/text/category/vospitatelmznaya_rabota/) в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, [классного руководителя](http://pandia.ru/text/category/klassnie_rukovoditeli/) в школе и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие. Основными воспитательными средствами являются: личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство, атмосфера дружелюбия, взаимопомощи, творчества в коллективе.

* 1. **.Психологическая подготовка.**

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное - работа с детьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

* базовую психологическую подготовку;
* психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
* психологическую подготовку к соревнованиям. Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию.
4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки к условиям соревнований.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью).

* 1. **.Восстановительные средства и мероприятия.**

Успешное решение стоящих задач невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.
9. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов
3. Медико-биологические средства 1.Рациональное питание.

2.Витаминизация.

2.Массаж и его разновидности.

**Оценка результативности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний |  | нормативы | | |
| 3 балла | 4 балла | 5 баллов |
| 1 | Челночный бег 3х10 | мальчики | 10.4 | 10.1 | 9.2 |
| девочки | 10.9 | 10.7 | 9.7 |
| 2 | Бег 30 м. | мальчики | 6.9 | 6.7 | 5.9 |
| девочки | 7.2 | 7.0 | 6.2 |
| 3 | Прыжок в длину с места | мальчики | 115 | 120 | 140 |
| девочки | 110 | 115 | 135 |
| 4 | Сгибание и  разгибание рук в упоре лежа | мальчики | 7 | 9 | 14 |
| девочки | 4 | 6 | 10 |
| 5 | Бросок набивного  мяча из-за головы весом 1 кг. | мальчики | 210 | 230 | 250 |
| девочки | 200 | 220 | 240 |
| 6 | Смешанное  передвижение бег 500 м | мальчики | без учета  времени | без учета  времени | без учета  времени |
| девочки | без учета  времени | без учета  времени | без учета  времени |

# Литература:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.

2.Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.

3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.

5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.

6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.

7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.

8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.

9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.

10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.

11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

Электронные образовательные ресурсы

http://минобрнауки.рф/Министерство образования и науки РФ.

minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.

[http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/) Федеральный портал "Российское образование" [http://window.edu.ru](http://window.edu.ru/) Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам

[http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/)  
<http://fcior.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

[https://ru.wikipedia.org](https://ru.wikipedia.org/)– «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации