

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»

На педагогическом совете
ДЮСШ
Протокол № 3 от 26.05.2020 г.

«Утверждаю»



Руководитель с/п «ДЮСШ»

С.Н. Мартынов

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
по легкой атлетике**

Возраст занимающихся: 7- 18 лет.

Срок реализации: 1 год

Составители:

Тренеры-преподаватели:
С.С. Алексеенко

п. Безенчук 2020 г.

Краткая аннотация: Программа «Легкая атлетика» 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.

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 «Легкая атлетика» разработана и адаптирована для детей с ОВЗ в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства Просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных

общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Возможна реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Отличительной особенностью программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам развития, обучения и воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся.

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 совершенствуются умение управлять своими движениями, развиваются навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

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

Задачи:

Обучающие:

- 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:

- 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:

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- формировать интерес к активному образу жизни.
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7-18 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часов, три модуля.

Форма обучения:

- занятие;
- теоретическая работа;
- практическая работа.

Формы организации занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа и 1,5 часа.

Наполняемость учебных групп: составляет 10-25 чел.

Планируемые результаты

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по легкой атлетике - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Личностные:

- чувство любви к спорту;
- вести здоровый образ жизни;
- положительные отношение к процессу учения, приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать тренировочной действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе обучения;
- понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;

- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Легкая атлетика	70	6	64
2.	Баскетбол	28	3	25
3.	Игровая подготовка	28	3	25
	ИТОГО	126	12	114

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование
- наблюдение
- анкетирование
- тестирование
- сдача норм ГТО
- участие в соревнованиях в течение года.
-

Модуль. Легкая атлетика

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

Обучающие:

обучение основам базовых видов двигательных действий;

Развивающие:

развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

Воспитательные:

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю легкой атлетики;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях легкой атлетикой и правила его предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений

Обучающийся должен приобрести навык:

- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Кроссовая подготовка.	2	24	26	Беседа, опрос, тестирование
2.	Скоростная подготовка.	2	20	22	Беседа, опрос, тестирование
3.	Прыжковая подготовка	2	20	22	Беседа, опрос, тестирование
Итого:		6	64	70	

Содержание программы модуля

Кроссовая подготовка.

Теория: развитие выносливости в подготовке юных спортсменов.

Практика: Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек - до 2 км, для мальчиков до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 30 мин до 60 мин.

Скоростная подготовка.

Теория: Техника бега на короткие дистанции

Практика: бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег, челночный бег 3 x 10 м, бег по пересечённой местности. Прыжки через скакалку с перемещением вперёд.

Прыжковая подготовка.

Теория: Техника выполнения прыжков

Практика: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Многоскоки 10 – ти шажные, 3 - х шажные.

Модуль: Баскетбол

ЦЕЛЬ: привитие стойкого интереса к занятиям спортом, в частности баскетболу.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить детей с принципами и правилами игры;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в баскетбол;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по баскетболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- подготовка к выполнению нормативных требований.

Развивающие:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей баскетбола;
- развивать интерес к баскетболу как виду спорта.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- формировать интерес к активному образу жизни.
- воспитывать у детей чувство коллективизма и толерантное отношение.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю баскетбола;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии баскетболом и правила его предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Владеть тактико–техническими приемами баскетбола;
- Знать основы судейства.

Обучающийся должен приобрести навык:

- уметь принимать быстро решения в нестандартных ситуациях.

Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техническая подготовка	1	10	11	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
2	Тактическая подготовка	1	10	11	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
3	Соревнования (товарищеские игры)	1	5	6	Контрольные упражнения, тесты
Итого:		3	25	28	

Содержание программы

История развития баскетбола в России.

Теория: Возникновение, развитие и распространение игры. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат России.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

Основы технической и тактической подготовки. Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Изучение теоретического материала осуществляется на практических занятиях в форме бесед, продолжительностью 10-15 минут.

1. Перемещения: Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

2. Ведение мяча: Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

3. Передача мяча: Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

4. Ловля мяча: Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетающего мяча

5. Броски мяча: Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

6. Обманные движения: Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

Основные умения игры в баскетбол:

1. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

2. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.

3. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.

4. Индивидуальные действия в защите: Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).

5. Групповые действия в защите: Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

6. Индивидуальные действия в нападении: Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади;

- упражнения на перекладине;
- работа с экспандером;
- сгибание и разгибание туловища из положения лёжа;
- поднимание ног из положения виса на перекладине (угол 90 градусов);
- упражнения с партнёрами;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на тренажёрах и др.

Участие в фестивалях, соревнованиях

Практика: участие в фестивалях и соревнованиях различного уровня по лыжным гонкам для начинающих спортсменов.

Модуль: Игровая подготовка

ЦЕЛЬ: привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Задачи:

Обучающие:

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонне физической подготовленности;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей физической и технической подготовке.

Воспитательные:

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;

- воспитание специальных физических качеств;

- воспитание черт спортивного характера.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю различных игр; правила игр.

- основы личной гигиены, причины травматизма, правила его предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

Обучающийся должен приобрести навык:

- уметь принимать быстро решения в нестандартных ситуациях.

Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	

1.	Современные подвижные игры.	1	10	11	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
2	Спортивные игры.	1	10	11	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
3	Эстафеты.	1	5	6	Контрольные упражнения, тесты
Итого:		3	25	28	

Содержание программы

Раздел 1. Современные подвижные игры.

Теория: Особенности современных подвижных игр.

Практика: Игры: «Лапта», «Заложник мяча», «Мяч по кругу», «Одиннадцать», «Выбивной», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний».

Раздел 2. Спортивные игры.

Теория: Правила игры в пионербол. Правила игры в волейбол. Правила игры в футбол.

Практика: Игра в пионербол. Игра в волейбол. Игра в футбол.

Раздел 3. Эстафеты. Эстафеты с предметами. Эстафеты без предметов. Спортивный праздник.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Успешное решение образовательных задач возможно при использовании **общепедагогических принципов:**

- принцип наглядности,
- принцип систематичности,
- принцип доступности,
- принцип индивидуализации обучения при единстве требований.

Методы работы:

- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном

процессе;
-игровой метод;
-соревновательный метод;
-метод круговой тренировки.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Объяснение новой темы обязательно закрепляется показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

Материально-техническое оснащение программы

Спортивный зал или спортивная площадка, набивные мячи, футбольные мячи, маты, гимнастические скамейки, скакалки, обручи.

Список литературы

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> – Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> – Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://ru.wikipedia.org> – «Википедия» свободная энциклопедия.

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