

Управление образования опеки и попечительства муниципального образования
«Каргасокский район»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Каргасокская детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета от
02.09.2019, протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «Каргасокская
ДЮСШ»

/Кирин И.В./



Приказ № 1 от «02» сентября 2019 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»**

Возраст участников 7-9 лет
Срок реализации программы 1 год

Авторы-составители:
Емельянова Наталья Владимировна
тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории
Карикова Екатерина Олеговна
тренер-преподаватель первой
квалификационной категории

Каргасок
2019 г.

ВВЕДЕНИЕ

Нет сомнения в том, что все мы искренне желаем здоровья нашим детям. Мы хотим их видеть жизнерадостными и увлеченными, умными и способными решить любую задачу. Один из путей, который ведет к этому – физическая культура и спорт. Древние греки высекли когда-то на камне: «Хочешь быть здоровым - бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай».

Давно известно, что чем раньше дети начинают ходить, бегать, заниматься гимнастикой, физкультурой, тем быстрее их тела делаются сильными, гибкими и стройными, походка – легкой и грациозной, жесты и мимика – изящными, выразительными, красивыми. И эти стать и изящество, усвоенные с детства, остаются надолго, часто украшая человека даже в глубокой старости. Движение – путь не только к здоровью и красоте, но и к развитию интеллекта.

Во всем многообразии видов физических упражнений бег занимает особое место. Во время бега в работу включаются все основные группы мышц, усиливается работа всех органов и систем нашего организма. Бег основа легкой атлетики. Он характеризуется регулярным повторением одного и того же цикла движений, при котором тело «то соприкасается с почвой одной ногой, то летит в воздухе» (П.Ф. Лесгафт). Таким образом, бег относится к группе так называемых циклических движений. Будучи естественным способом передвижения человека, бег в то же время включается в программу всех известных нам соревнований по легкой атлетике. Кроме того, он является составной частью многих других легкоатлетических упражнений, таких, как прыжки в длину, в высоту, тройным, с шестом, метание копья.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная(общеразвивающая) программа по легкой атлетике является авторской, имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на учащихся 7-9 лет, на один года обучения.

Данная программа актуальна поскольку в программе предусмотрены соревновательные этапы, где обучающийся имеет возможность продемонстрировать свои умения в соответствии с желанием самоутвердиться и определить свой уровень физической подготовки. Известно, что существует большое количество обучающихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков обучающийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий спортом.

Новизна программы заключается в индивидуальном педагогическом воздействии, сопровождающем систему практических занятий, с целью формирования спортивно-волевых качеств. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к обучающемуся, при помощи создания педагогом “ситуации успеха” для каждого из ребят, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Отбор в объединение по интересам не ведется.

Отличительные особенности состоят в определении видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что, обучение по ней позволяет приобщить учащихся к физической культуре через занятия легкой атлетикой; в социализации учащихся через участие в соревнованиях различных уровней. Кроме того, обучаясь по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе учащийся может выбрать направление своей профессиональной деятельности и начать целенаправленную подготовку к поступлению в вуз.

Цель программы: обучение основным видам легкой атлетики, а именно бегу, ходьбе, метанию снаряда, прыжкам в длину и прыжкам в высоту, 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

Задачи:

Обучающие:

- обучить видам легкой атлетики: бегу, прыжкам в длину, прыжкам в высоту;
- изучить элементы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний;
- ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории; подготовка к выполнению нормативов.

Развивающие:

- развить быстроту, гибкость, подвижность в суставах, умение расслаблять мышцы;
- укрепить опорно-двигательный аппарат; воспитать общую выносливость;

Воспитательные:

- содействовать физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности;

- воспитывать активное отношение к собственному здоровью, дисциплинированность, трудолюбие, плодотворное общение со сверстниками и взрослыми, умение работать в коллективе.

Группы формируются с учетом интересов и потребностей учащихся, что выявляется после предварительного собеседования. Программа основывается на возрастных и индивидуальных особенностях детей, большое внимание уделяется психологическому и эмоциональному состоянию каждого ребенка.

Режим занятий:

Год обучения	Общее кол-во часов в год	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий
1 год	216	6	3 раза в неделю по 2 часа

Формы занятий:

Год обучения	Всего часов в год	Теория	Практика
1 год	216	обзорные лекции и беседы, рассказ с показом.	учебно–тренировочные занятия игровые, проверочные, соревнования

Формы подведения итогов:

- сдача нормативов;
- участие в соревнованиях различных уровней.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	Всего часов
1	Вводная часть	2
2	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	8
3	Общая физическая подготовка	90
4	Технико-тактическая подготовка	82
5	Восстановительные мероприятия	10
6	Соревнования	24
	Всего часов:	216

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел программы и темы занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводная часть	2	2	-
1.1	Введение в дополнительную общеразвивающую программу «». Техника безопасности	2	2	-
2.	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	8	4	4
2.1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	2	1	1
2.2	История развития легкой атлетики	2	1	1
2.3	Техника легкоатлетических видов спорта	4	2	2
3.	Общая физическая подготовка	90	6	84
3.1	Развитие силовых способностей	30	2	28
3.2	Развитие скоростно-силовых способностей	34	2	32
3.3	ОФП	26	-	26
4.	Технико-тактическая подготовка	82	14	68
4.1	Прыжки в высоту	20	4	16
4.2	Прыжки в длину	20	4	16
4.3	Техники бега	42	6	36
5.	Восстановительные мероприятия	10	-	10
5.1	Рекомендации по восстановлению .	10	-	10
6.	Соревнования	24	1	23
6.1	Правила проведения соревнований	2	1	1
6.2	Участие в соревнованиях	22	-	22
	Всего часов:	216	28	188

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Вводная часть

Тема 1.1 Введение в дополнительную общеразвивающую программу «Легкая атлетика».

Теория Цели и задачи работы объединения «Легкая атлетика». Техника безопасности.

Раздел 2. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Тема 2.1 Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.

Теория Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Практика Комплекс упражнений ОФП.

Тема 2.2 История развития легкой атлетики

Теория История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.

Практика Просмотр видеороликов о истории легкой атлетики.

Тема 2.3 Техника легкоатлетических видов спорта

Теория Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.

Практика Анализ техники ходьбы и бега. Пыжки в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Тема 3.1 Развитие силовых способностей

Теория Средства общей физической подготовки. подтягивания, отжимания в упоре, лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

Практика Выполнение упражнений для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры).

Тема 3.2 Развитие скоростно-силовых способностей

Теория Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки).

Практика. Упражнения на выносливость, на развитие скоростных качеств. Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения.

Тема 3.3 ОФП

Практика Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом. Подвижные

игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта. Футбол, регби.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Тема 4.1 Прыжки в высоту

Теория Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста-весовой индекс. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.

Практика Отработка техники прыжка «согнув ноги». Отработка техники прыжка «перешагивание».

Тема 4.2 Прыжки в длину

Теория Понятие об отталкивании в прыжках. Механизм отталкивания.

Сравнительный

анализ отдельных фаз прыжка. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись». Техника прыжка в длину с разбега. Сочетания разбега с отталкиванием. Техника полетной фазы. Группировки и приземления.

Практика Отработка техники прыжка способом «прогнувшись». Отработка техники прыжка в длину с разбега. Отработка техники Сочетания разбега с отталкиванием. Техника полетной фазы. Группировки и приземления.

Тема 4.2 Техники бега

Теория Движения ног и таза, работа рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег. Спринтерский бег. Техника высокого старта, стартовый разгон. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Низкий старт (варианты низкого старта). Техника финиширования. Техника бега по повороту. Техники бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Спринтерский бег. Эстафетный бег.

Практика Челночный бег 3*10 м. Кроссовая подготовка. Пробные бег. Подвижная игра. Пробные бег с высокого старта, низкого старта, установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд старты без сигнала и по сигналу. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Подвижная игра. Эстафета 4 по 100.

Раздел 5. Восстановительные мероприятия

Тема 5.1 Рекомендации по восстановлению

Практика Посещение бассейна. Прогулка на свежем воздухе в парке. Лыжные прогулки.

Раздел 6. Соревнования

Тема 6.1 Правила соревнований

Теория. Виды соревнований. Место для соревнований. Измерительная техника (секундомером, инвентарем

Практика. Посещение соревнований. Участие в соревнованиях.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей занятия. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет педагогу в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

На первом году обучения основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит педагог, обучающиеся выполняют ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе занятия, обучающиеся близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 200м, 400 м, 600м прыжки в длину, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Средства контроля

Данная программа предусматривает следующие виды контроля результатов обучения:

1. Текущий контроль (осуществляется педагогом на каждом занятии):
 - проводятся беседы в форме «вопрос-ответ»;
 - анализ педагогом выполняемой работы.
2. Промежуточный контроль:
 - осуществляется в конце первого полугодия в форме тестирования учащихся;
 - после каждого изученного раздела программы предусматривается проведение устного опроса с обсуждением полученных результатов.
3. Итоговый контроль:
 - по окончании обучения проводится контроль общефизической, специальной физической и технико-тактической подготовки.

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Оборудование	Количество
1	Мяч футбольный	1
2	Мяч волейбольный	1
3	Мяч баскетбольный	1

4	Гимнастическая скакалка	15
5	Скамья гимнастическая	3
6	Лестница гимнастическая	5
7	Гантели	6
8	Специализированные сектора для прыжков	1
9	Тренажерный зал	1

Литература

для педагогов:

1. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащегося. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011.
2. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: Книга для учащихся. – 2-е издание, доп. – М.: Просвещение, 2012
3. Федотов М., Данилова Л. Энциклопедия физической подготовки к школе. – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Гранд», 2012
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000

для обучающихся:

дополнительная литература

- Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990
Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981

Приложения

Приложение 1

Внешние признаки утомления

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение. синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное; с отдельными глубокими вдохами, сменяющееся беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения	Замедленное выполнение команд. Воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления: головная боль, жжение в груди, тошнота

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м	8,6-8,8	8,9-9,8	9,9- 10,2	9,1-9,3	9,5- 10,3	10,4- 10,8
2	Бег 60м	10,2	10,8	11,4	10,3	10,8	11,5
3	Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
5	Бросок н/мяча из- за головой	350	300	250	300	250	220

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

12-13 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн. Бег 3x10м	8,2-8,3	8,4-8,6	8,7-9,0	8,7-8,8	8,9-9,6	9,7- 10,0
2	Бег 60м.	9,3	9,8	10,3	10,5	10,7	11,1
3	Прыжок в длину с места	190	170	150	180	160	140
4	Тройной прыжок	540- 600	500- 539	460- 499	470- 510	450- 469	380- 449
5	Бросок н/мяча из- за головой	410- 450	370- 409	340- 369	360- 420	340- 359	300- 339
6	Бег 300м.	59,0	1.04,0	1.08,0	1.01,0	1.06,0	1.12,0
7	Бег 600м	2.05,0	2.15,0	2.25,0	2.25,0	2.35,0	2.45,0

Специальные тренировочные средства для подготовки бегунов
на короткие и средние дистанции
(стандартные тренировочные задания по беговой подготовке)

№ за-да-ния	Направленность	Средства	Методы				Нагрузка	
			Метод выполнения упражнений	Интенсивность, %	Интервалы, мин	Примерная ЧСС, уд./мин	Объем, м	Общее время, мин
1.	Совершенствование скоростных способностей	Бег с низкого старта 8x30 м	Повторно	75-90	2-3	150-170	240-400	20-25
2.	---	Бег с низкого старта 4x40 м 4x50 м	---	75-90	2-3	150-170	360-500	20-25
3.	---	Бег с низкого старта 4x40 м 4x60 м 4x30 м	---	75-90	2-3	150-170	520-700	20-35
4.	---	Бег с низкого старта 3x30 м 3x40 м 3x50 м 3x20 м	---	75-90	2-3	150-170	420-600	20-30
5.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег с низкого старта 6x30 м	переменно	70-90	через 80-100 м	160-180	300+400=700	6-7
6.	Совершенствование скоростных способностей	Бег с хода 8x30 м	повторно	80-95	2-3	150-170	240-400	20-30
7.	---	Бег со старта 6x60 м	---	80-95	2-3	160-180	360-480	20-25
8.	---	Бег со старта 4x80 м	---	80-95	3-5	160-180	320-400	20-30
9.	---	Бег со старта 3x40 м 3x80 м 1x100 м	---	75-95	3-5	160-180	460-600	25-35
10.	---	Бег со старта 1x100 м 3x80 м 3x40 м	---	75-95	3-5	160-180	470-600	25-35
11.	---	Бег со старта 2x30 м 2x60 м 2x80 м 2x100 м 2x30 м	---	75-95	3-5	160-180	600-800	35-40
12.	Совершенствование	Бег 4x100 м	---	80-95	3-5	160-180	400-500	10-16

	ание скоростной выносливости							
13.	---	Бег 2x120 м 2x150 м 2x200 м	---	60-90	2-5	160-190	800-920	15-35
14.	---	Бег 2x200 м 2x150м 2x120 м 2x60 м	---	60-90	2-5	160-190	920-1080	20-40
15.	---	Бег 4x150 м	---	75-95	2-5	160-190	600-680	8-18
16.	---	Бег 4x200 м	---	70-90	2-6	170-190	800-880	8-20
17.	---	Бег 3x300 м	---	70-90	3-10	170-190	900-960	8-25
18.	---	Бег 400+300+200+ 120+60 м	---	60-90	3-8	170-190	1080-1180	15-36
19.	Совершенствов ание скоростной выносливости	Бег 600+ 400+ 300+ 200+ 100м	повтор но	60-70	3-8	170-190	1600-1700	15-36
20.	---	Бег 4x100 м	пере менно	80-95	через 120- 150 м	170-200	400+450= =850	4-5
21.	---	Бег 2x120 м 2x150 м 2x200м	---	60-75	через 120- 220 м	170-200	920+900= =1820	7-10
22.	---	Бег 2x220м 2x150м 2x120м 2x60м	---	60-75	через 120- 220 м	170-200	980+1000 = =1980	7-10
23.	---	Бег 4x150м	---	75-90	через 120- 200 м	170-200	600+600= =1200	5-8
24.	---	Бег 4x200м	---	70-90	через 200- 300 м	170-200	800+900= =1700	5-9
25.	---	Бег 3x300м	---	60-90	через 300- 400 м	170-200	800+900= =1700	6-9
26.	---	Бег 400+300+ 200+ 120+60м	---	60-90	через 200- 400м	170-200	1060+1400 =2460	8-12
27.	---	Бег 600+400+ 300+200+100 м	---	50-75	через 200- 600м	170-200	1600+2000 =3600	9-15
28.	Совершенствов ание соревновательн ых способностей	Основная дистанция 300м	повтор но	90-100	8-10	170-200	400-700	10-15

29.	Совершенствование общей выносливости	Бег кроссовый 5-10 км	равномерно	50-75	-	150-180	5000-10000	20-40
30.	-//-	Бег кроссовый 5-10 км	переменно	40-80	через 100-400м	160-200	5000-10000	20-30
31.	-//-	Бег кроссовый 3-5 км	равномерно	60-80	-	150-180	3000-5000	12-20
32.	-//-	Бег кроссовый 3-5 км	переменно	40-80	через 100-200м	160-200	3000-5000	10-18
33.	-//-	«Фартлек»	-//-	50-85	через 50-300м	160-200	5000	20