

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 179 Калининского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №179 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 11 от «02» июня 2021 г.



Утверждаю
директор ГБОУ лицей №179
Калининского района Санкт-
Петербурга
Л.А.Батова
приказ № 113 от «03» июня 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Легкая атлетика
Физкультурно - спортивной направленности**

Возраст 10-16 лет
Срок реализации -1 год

Составитель программы:
Бутусова Наталья Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2021.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Шиповка юных» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана с учетом требований Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Направленность

Предлагаемая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 4-8 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» школьной программы

Актуальность программы

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма

Отличительной особенностью Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности. Программа является многообразием средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Адресат программы: в секцию «Легкая атлетика» принимаются учащиеся в возрасте 10-16 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1

академических часа. Программа дополнительного образования по легкой атлетике рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 36 часа учебного времени.

Объем и срок реализации программы – Продолжительность обучения 72 часов (2 час в неделю) 1 года

Цель программы — привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся, создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения их к регулярным занятиям спорта.

Задачи:

Обучающие:

- обучить двигательным навыкам и умениям;
- научить воспринимать на слух команды и инструкции педагога ДО, использовать речь для регуляции своих действий
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков;
- развитие физической подготовленности;
- развитие быстроты мышления;
- развитие уверенности в себе;
- развивать основные физические качества.

Воспитывающие:

- воспитание нравственных и волевых качеств у обучаемых;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- умение работать в коллективе, при случае помогать другим.

Условия реализации программы.

В спортивную секцию «Легкая атлетика» принимаются все желающие в возрасте от 10 до 16 лет, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми. Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. 1 год обучения – 10-12 лет; 2 год обучения – 12-14 лет; 3 год обучения – 14-16 лет. В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор детей в группы в течение учебного года. Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся. Количественный состав групп: не менее 15 человек в группе.

Материально-техническое обеспечение:

- - спортивный зал;
- - баскетбольные мячи – 5шт.;
- - набивные мячи 3-5 кг – 5шт.;
- - гимнастические скамейки - 6 шт.;
- - маты гимнастические - 12 шт.;

- - скакалки - 5 шт.;
- - секундомер - 1 шт.;
- - свисток - 1 шт.;
- - раздевалки – 2.
- - стартовый флажок

Кадровое обеспечение

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования.

Планируемые результаты:

Метапредметные:

будут уметь:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- анализировать полученные результаты и делать выводы
- планировать
- умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.
- умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера

Личностные

будут уметь:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные:

будут уметь:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

По окончании обучения учащийся будет знать:

- правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей вовремя, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- представлять легкоатлетические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Учебно-тематический план

Особенность первого года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. набор в группы	1	1		опрос
2	История развития легкоатлетического спорта.	2	2		опрос
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	2		опрос
4	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	3	3		опрос
5	Ознакомление с правилами соревнований.	2	2		опрос
6	Общая физическая и специальная подготовка.	28		28	тест
7	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	22		22	тест
8	Контрольные испытания и спортивные соревнования.	12		12	Соревнования, тесты

Общее количество часов в год	72	10	62	
------------------------------	----	----	----	--

Содержание образовательной программы.

Вводное занятие. Набор в группы.

Теоретическая подготовка:

1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка .
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

Общая физическая и специальная подготовка.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения; элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры ,эстафеты, полосы, препятствий, упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

Специальная физическая подготовка; упражнения для развития быстроты движений, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития ловкости.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

- Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).
- 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).
- Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
- Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).

Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Тактическая подготовка; ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту.

Контрольные испытания

Практика.

Подготовка и проведение контрольных тестирований.

Этапные нормативы физической подготовленности в учебно-тренировочных группах

	Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
		1-й		2-й		3-й		4-й	
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1.	Бег на 30 м, с	5,2	5,4	5,1	5,3	5,1	5,3	5,0	5,2
2.	Бег на 60 м, с	8,8	9,0	8,7	8,9	8,7	8,9	8,6	8,8
3.	Тройной прыжок с места, м	6,50	5,50	6,60	5,60	6,60	5,70	6,70	5,80
б.	Бег 30 м с ходу, с	4,2	4,4	4,1	4,3	4,1	4,3	4,0	4,2

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом в многоборье и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели в контрольных упражнениях соотносятся со

спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва.

Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки и специфики избранного вида спорта.

Первый раз педагогический контроль по перечисленным тестам для получения исходной информации наиболее целесообразно проводить в начале подготовительного периода, когда спортсмен начинает приобретать устойчивое спортивное состояние.

Второе контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Цель его - проверка эффективности выполненных нагрузок в течение первого подготовительного периода.

Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа - накануне первых весенних соревнований. Цель - проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода.

После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива.

Задача последнего тестирования на этапе основных соревнований - достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Форма оценки результативности.

Для диагностики результативности ведется журнал наблюдений за воспитанниками. Оценка проводится по балльной системе (0-5) с комментариями.

Контроль результативности обучения:

Формы подведения итогов	Средства выявления	Периодичность	Целеполагание
Тестирование	Избранные соревновательные упражнения	В конце каждой темы	Оценка физического состояния учащегося
Сдача контрольных нормативов	Специально подготовительные упражнения	в начале подготовительного периода	Оценка технической подготовленности Оценка тактической подготовленности Оценка психологического состояния
Соревнование/ товарищеские матчи	Соревновательные	В соответствии с ежегодным планом	Достижение максимально возможного результата
Опрос	Ответы на вопросы	Единожды	Выявление знаний по технике безопасности и правил личной гигиены
Учебно-тренировочные	Соревновательные	1 раз в месяц	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Предъявление результатов обучения родителям /

			социальным партнёрам
--	--	--	----------------------

Календрный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.	25.05	36	72	1 раз в неделю по 1 часу

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Литература для педагогов.

1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
2. В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
3. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ГВТ Дивизион» Москва, 2007
4. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
5. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
6. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ГВТ Дивизион» Москва, 2007
7. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
8. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
9. В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004

