

Управление образования администрации Никольского района Пензенской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Никольского района Пензенской области

<p>Принята на педагогическом совете МБУДО «ДЮСШ» Никольского района Протокол № 9 от 14 июля 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ И.о. директора МБУДО «ДЮСШ» Никольского района А.П. Клоков Приказ № 65-А от 14.07.2023 г.</p> 
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Рабочая программа
по реализации дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Лёгкая атлетика»**

Направленность программы - физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
тренер – преподаватель
Д.Г. Плотников

г. Никольск,
2023 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» разработана на основании нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказа от 27 июля 2022 года N 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утверждённого Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
- Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР (2007 г.) авторский коллектив: В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. Рекомендована к использованию в дополнительном образовании.
- Уставом МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

Учебный план

Разделы подготовки	уровни		
	Стартовый 1 год	Базовый 2 год	Продвинутый 3 год
Количество учебных недель	42	42	42
Общее количество часов в год из них:	252	252	252
Вводное занятие	1,5	2	2
История	1,5	2	2
Общая физическая подготовка	101	83	57
Специальная физическая подготовка	33	65	59
Технико-тактическая подготовка Избранный вид спорта (легкая атлетика)	33	37	48
Другие виды спорта	58	31	29
Инструкторско-судейская практика	-	2	14
Медицинский контроль	2	2	4
Соревновательная подготовка	7	12	20
Психологическая подготовка	-	1	3
Контрольно-переводные тесты	4	4	4
Самостоятельная работа	11	11	11

Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование разносторонней, гармонически развитой и успешной личности, способной укреплять и сохранять собственное здоровье, заниматься спортом.

Образовательные

- освоение теоретических знаний о легкой атлетике, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование основ выполнения легкоатлетических упражнений;
- формирование основ физиологии и гигиены, профилактика травматизма, коррекция осанки телосложения;
 - обучение выполнению общеразвивающих и специальных упражнений в легкой атлетике;
 - обучение самостоятельному составлению простейших комплексов упражнений;
 - обучение выполнения комплекса упражнений для правильной осанки, развития равновесия;
 - обучение выполнению нормативных требований по физической подготовке;
 - обучение управлению своими эмоциями в процессе учебно- тренировочных занятий и на соревнованиях.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и стойкого интереса к занятиям физкультурой.

**Содержание программы.
Учебно-тематический план 1 года обучения**

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Контроль
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	0,5	1,5	Опрос. Выполнение контрольных упражнений.
2	История возникновения и развития легкой атлетики.	1	0,5	1.5	Опрос. Беседа.
3	Общая физическая подготовка.	1	100	101	Опрос, тестирование. Зачет.
4	Специальная физическая подготовка.	1	32	33	Опрос, зачет, выполнение контрольных упражнений.
5	Технико-тактическая подготовка.	1	32	33	Зачет, выполнение контрольных упражнений.
6	Другие виды спорта	1	57	58	Опрос, зачет.
7	Инструкторско-судейская практика	-	-	-	
8	Медицинский контроль	1	1	2	Медицинский осмотр, тестирование.
9	Соревновательная подготовка	1	6	7	Зачёт, соревнования.
10	Психологическая подготовка	-	-	-	
11	Контрольно-переводные тесты		4	4	Тестирование.
12	Самостоятельная работа	1	10	11	Опрос. Зачет.
	Итого	9	243	252	

Содержание 1 года обучения.

1. Вводное занятие

Теория: Основные вопросы. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение мер безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке: дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева. Предупреждение травм несчастных случаев во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам. Гигиена, режим питания спортсмена, закаливание и укрепление здоровья. ОФП (Приложение № 2. Используются в 3 модулях программы) и СФП.

Практика: Самостоятельная работа: ОРУ, специальные и подготовительные упражнения. Знать технику безопасности в спортивном зале и на улице. Гигиена физических упражнений. Закаливание и укрепление здоровья.

Контроль: Опрос. Выполнение контрольных упражнений.

2. История развития легкоатлетического спорта

Теория: Основные вопросы. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Практика: Самостоятельная работа: легкая атлетика в России, легкая атлетика в мире, зарождение легкой атлетики, дисциплины в легкой атлетике. Знание правил ТБ на занятиях. Знание легкоатлетической терминологии. Польза легкой атлетики в повседневной жизни.

Контроль: Опрос. Беседа.

3. Общая физическая подготовка: Общеразвивающие (ОРУ).

Теория: Основные вопросы: упражнения, способствующие наилучшему развитию скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. ОРУ. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с разбега, прыжки через препятствие. Гимнастические упражнения, упражнения с предметами и без предметов.

Практика: Самостоятельная работа: гигиенические процедуры, специальные и подготовительные упражнения; выполнение подготовительных упражнений.

Знания правил ТБ на занятиях, ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы, уметь выполнять двигательные действия в движении и на месте; осуществлять индивидуальные и групповые действия; выполнять ОРУ (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости), упражнения для развития скорости: гладкий бег, челночный бег, выполнение упражнений на развитие мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Прыжковые упражнения: прыжки через скакалку, прыжки через барьеры. Выполнение акробатических упражнений – перекаты, кувырки, стойки. Подвижные игры.

Контроль: Опрос, тестирование. Зачет.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Специально беговые и прыжковые упражнения, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Подготовительные упражнения, подводящие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, м на время и в компании; -

бег с хода тоже на коротких отрезках; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении); различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре; максимальная работа рук; выполнение специальных беговых упражнений на частоту; различные прыжковые упражнения; челночный бег 3x10 метров. Упражнения на развитие силы: метание мяча; различные прыжковые упражнения; парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением). Упражнения на развитие выносливости. Средства развития гибкости: различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах; упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах; акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Практика: Выполнение: Специально беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Подготовительные упражнения, подводящие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, м на время и в компании; - бег с хода тоже на коротких отрезках; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении); различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре; максимальная работа рук; выполнение специальных беговых упражнений на частоту; различные прыжковые упражнения; челночный бег 3x10 метров. Упражнения на развитие силы: метание мяча; различные прыжковые упражнения; парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением). Упражнения на развитие выносливости. Средства развития гибкости: различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах; упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах; акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Контроль: Опрос, зачет, выполнение контрольных упражнений.

5. Техничко-тактическая подготовка:

5.1. Обучение техники бега на короткие дистанции

Теория. Основные вопросы: техника бега на отрезках 30-60 м. Изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт и стартовый разбег. Финиширование.

Практика. Самостоятельная работа: работа ног (маховые движение, бег на месте) у опоры, с опорой; согласованные движения рук и ног. Пробегание дистанции на 30 м и 60 м. Кросс в умеренном темпе, короткие ускорения по 60-100 м с выходом в поворот. Подвижные игры.

Знания правил ТБ в спортивном зале, уметь правильно пробегать отрезки длиной 30-60 м, выполнять упражнения на согласованность движений рук и ног в беге, использовать низкий старт при беге на отрезках 30-60 м, осуществлять индивидуальные и групповые действия.

Контроль: Опрос, зачет, выполнение контрольных упражнений.

5.2. Обучение техники бега на средние дистанции

Теория. Основные вопросы: Техника бега на отрезках 800-1500 м. Работа рук, в сочетании с движениями ног, определение маховой и толчковой ноги. Техника бега по повороту. Финиширование.

Практика. Самостоятельная работа: работа ног (маховые движение, бег на месте) у опоры, с опорой; согласованные движения рук и ног. Пробегание дистанции на 1500 м в повороты и на поворотах. Кросс в умеренном темпе, длинные свободные ускорения по 200-400 м. Спортивные игры.

Знания правил ТБ в спортивном зале, уметь правильно пробегать отрезки длиной 800-1500 м, выполнять упражнения на согласованность движений рук и ног в беге, определять маховую и толчковую ногу, пробегать повороты под углом 30, осуществлять индивидуальные и групповые действия;

Контроль: Зачет, выполнение контрольных упражнений.

6. Другие виды спорта: Эстафеты. Спортивные игры

Теория. Основные вопросы. Развитие физических способностей в спортивных и подвижных играх с элементами легкой атлетики. Спортивные игры и эстафеты для группы начальной подготовки обучения.

Практика. Самостоятельная работа: специальные и подготовительные упражнения, выполнение контрольных упражнений на время. Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол, мини-футбол. Эстафеты: «Смена мест», «Передача мяча над головой», «Встречная эстафета», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Подвижная цель».

Знания правил ТБ при проведение спортивных игр, знать технические особенности и правила спортивных игр, владеть навыками ведения мяча (футбольный, волейбольный), осуществлять индивидуальные и групповые действия, уметь играть в команде.

Контроль: Опрос, зачет.

7. Медицинский контроль.

Теория: Ознакомление с порядком прохождения медицинского контроля для обучения в ДЮСШ. Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача. Медицинский осмотр перед соревнованиями. Общероссийские антидопинговые правила.

Практика: Прохождение медицинского осмотра. Прослушивание онлайн-курса «Антидопинг».

Контроль: Медицинский осмотр, тестирование.

8. Контрольно-переводные тесты.

Теория. Основные вопросы: контрольные старты и нормативы по ОФП и СФП.

Практика. Самостоятельная работа: специальные и подготовительные упражнения, выполнение контрольных упражнений. Пробегание дистанций от 100-1000 м. за максимально короткое время, выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Выполнение стартов. Знания правил ТБ в спортзале, прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП, уметь правильно выполнять прыжков в длину с разбега и прыжков с места.

Контроль: Тестирование.

9. Соревновательная подготовка.

Теория: Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в

соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях по регламенту.

Контроль: Зачет, соревнования.

10. Самостоятельная работа: досуговая деятельность.

Практика. Организация и проведение конкурсно-игровых программ, викторин. «Правила поведения в общественных местах». Конкурсно-игровая программа «Спорт – это здорово!». Тест «Умешь ли ты дружить?».

Контроль: Опрос. Зачет.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Контроль
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	1	2	Опрос. Выполнение контрольных упражнений.
2	История спортивной школы. История развития легкой атлетики в школе. История развития легкой атлетики в России	1	1	2	Опрос. Зачет
3	Общая физическая подготовка.	1	82	83	Опрос, тестирование, зачет
4	Специальная физическая подготовка.	1	64	65	Опрос, зачет, выполнение контрольных упражнений
5	Технико-тактическая подготовка.	1	36	37	Зачет, выполнение контрольных упражнений.
6	Другие виды спорта	1	30	31	Опрос, зачет
7	Инструкторско-судейская практика	0,5	1,5	2	Опрос, наблюдение
8	Медицинский контроль	1	1	2	Медицинский осмотр, тестирование.
9	Соревновательная подготовка	1	11	12	Зачет. Соревнования.
10	Психологическая подготовка	1	-	1	Наблюдение. Беседа
11	Контрольно-переводные	-	4	4	Тестирование

	тесты				
12	Самостоятельная работа	1	10	11	Опрос. Зачет
	Итого	10,5	241,5	252	

Содержание 2 года обучения.

1. Вводное занятие

Теория. Основные вопросы: инструктаж по технике безопасности, соблюдение мер безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке, дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева на улице. Предупреждение травм, несчастных случаев во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам. Гигиена, режим питания спортсмена, закаливание и укрепление здоровья. ОФП и СФП.

Практика. Самостоятельная работа: ОРУ, специальные и подготовительные упражнения. Первая помощь при несчастных случаях. Выполнение режима питания. Знать технику безопасности в спортивном зале и на улице, гигиена физических упражнений, закаливание и укрепление здоровья.

Контроль: Опрос. Выполнение контрольных упражнений.

2. История спортивной школы. История развития лёгкой атлетики в школе.

История развития легкой атлетики в России.

Теория. История спортивной школы. История развития лёгкой атлетики в школе. История развития легкой атлетики в России.

Практика: Подготовка проектов по изученным темам.

Контроль: Опрос. Зачет.

3. Общефизическая подготовка (ОФП)

Теория. Основные вопросы: комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, силовой выносливости. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с разбега, прыжки через препятствие, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств.

Практика. Самостоятельная работа: гигиенические процедуры, специальные и подготовительные упражнения, выполнение подготовительных упражнений.

Знания правил ТБ на занятиях, ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы, совершенствовать двигательные действия в движении и на месте, выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для совершенствования основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

Контроль: Опрос, тестирование, зачет.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Подготовительные упражнения, подводящие упражнения, Бег на отрезках до 100 м, до 150 м., 300м. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100 метров м на время и в компании; повторный бег на отрезках 60,80,100 метров; бег с хода 20м.,60м.; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; максимальная работа рук; выполнение специальных беговых упражнений на частоту; различные прыжковые упражнения; челночный бег

3x10 метров; бег по виражу. Упражнения на развитие силы: метание мяча; различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, многоскоки и др.); парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением). Упражнения на развитие выносливости. Повторный бег на отрезках 100, 150, 200 метров в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Переменный бег и интервальный бег. Средства развития гибкости: различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах; упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах; акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты».

Практика: Выполнение: Подготовительные упражнения, подводящие упражнения, Бег на отрезках до 100 м, до 150 м., 300м. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100 метров м на время и в компании; повторный бег на отрезках 60,80,100 метров; бег с хода 20м.,60м.; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; максимальная работа рук; выполнение специальных беговых упражнений на частоту; различные прыжковые упражнения; челночный бег 3x10 метров; бег по виражу. Упражнения на развитие силы: метание мяча; различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, многоскоки и др.); парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением). Упражнения на развитие выносливости. Повторный бег на отрезках 100, 150, 200 метров в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Переменный бег и интервальный бег. Средства развития гибкости: различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах; упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах; акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты».

Контроль: Опрос, зачет, выполнение контрольных упражнений.

5. Техничко-тактическая подготовка.

5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Теория. Основные вопросы: техника бега на отрезках 100-400 м. Совершенствование работы рук в сочетании с движениями ног. Финиширование.

Практика. Самостоятельная работа: ускорения на дистанциях на 100м, 200м и 400 м. Кросс в умеренном темпе, короткие ускорения по 60 м. Эстафеты. Знания правил ТБ в спортивном зале, знать об правильной постановки стопы, выноса бедра и захлестывании голени, уметь правильно выполнять спецбеговые упражнения, уметь правильно пробегать отрезки длиной 100-400 м, совершенствовать технику на согласованность движений рук и ног в беге, совершенствование бега на виражах, осуществлять индивидуальные и групповые действия.

Контроль: Зачет, выполнение контрольных упражнений.

5.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции

Теория. Основные вопросы: Совершенствование бега на отрезках 1500-3000 м. Совершенствование работы рук в сочетании с движениями ног. Финиширование.

Практика. Самостоятельная работа: ускорения на дистанциях 400м, 600м, 800 м. Кросс в быстром темпе, длинные ускорения по 800 м. Подвижные игры с элементами

бега. Знание правил ТБ в спортивном зале, совершенствование бега на отрезках длиной 1500-3000 м, совершенствовать технику на согласованность движений рук и ног в беге, пробегать повороты под углом 30 градусов, осуществлять индивидуальные и групповые действия.

Контроль: Зачет, выполнение контрольных упражнений.

5.3. Обучение техники прыжка в длину с разбега

Теория. Основные вопросы: Изучение специальных упражнений прыгунов, для совершенствования двигательных действий. Прыжки в длину с разбега изученными способами с повышенной точностью выполнения.

Практика. Самостоятельная работа: определение толчковой ноги на месте отталкивания. Работа рук и ног при отталкивании, выполнение прыжка в полной координации. Упражнения на развитие прыгучести, изучение техники отталкивания, полета и приземления. Эстафеты в прыжках. Знание правил ТБ при выполнении прыжков, знание техники выполнения разбега, отталкивания, полета и приземления, выполнять упражнения в целом, уметь выполнять двигательные действия на совершенствование.

Контроль: Зачет, выполнение контрольных упражнений.

5.4 .Совершенствование низкого и высокого старта

Теория. Основные вопросы. Высокий старт на коротких дистанциях и высокий старт на средних дистанциях

Практика. Самостоятельная работа: старты во время ходьбы в наклоне, старты падением из положения, стоя на носках. В парах – бег преодолевая сопротивление партнера на отрезке 20м. Тематика практических работ. Упражнения для низкого старта: и.п.- стоя в наклоне вперед. Сильнейшая нога (толчковая) впереди, имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с работой рук. Упражнения для высокого старта: принятие высокого старта с опорой на одну руку, толчковая нога ставится на расстоянии 1-1,5 стопы от стартовой линии. Масса равномерно распределяется на обе ноги. Знать о ТБ при выполнении заданий, знать влияние стартов на быстроту, умение стартовать из различных исходных положений: низким, высоким стартом, из упора присев, из упора лежа.

Контроль: Зачет, выполнение контрольных упражнений.

5.5. Обучение техники эстафетного бега

Теория. Основные вопросы. Эстафетный бег и передача эстафетной палочки «снизу» и «сверху».

Практика. Самостоятельная работа. Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60–100 м), держа в руках эстафетную палочку; передачи эстафетной палочки проводится в парах — вначале на месте, затем в ходьбе и в беге с небольшой скоростью вне зоны передачи. И.П. - занимающихся строятся в две разомкнутые шеренги на расстоянии 1—2 м друг от друга, уступами вправо или влево, в зависимости от того, какой рукой передается эстафетная палочка. По команде преподавателя стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды, передают палочку. Знание правил безопасности при передаче эстафетной палочки, знать технику передачи эстафетной

палочки 2 способами, выполнять передачу эстафетной палочки стоя в шеренге, в шаге и в беге, выполнять стартовые положения принимающего эстафетную палочку.

Контроль: Зачет, выполнение контрольных упражнений.

6. Другие виды спорта: Эстафеты. Спортивные игры

Теория. Основные вопросы. Развитие физических способностей в спортивных и подвижных играх с элементами легкой атлетики. Спортивные игры и эстафеты для группы начальной подготовки обучения.

Практика. Самостоятельная работа: специальные и подготовительные упражнения, выполнение контрольных упражнений на время. Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол, мини-футбол. Эстафеты: «Смена мест», «Передача мяча над головой», «Встречная эстафета», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Подвижная цель». Знания правил ТБ при проведении спортивных игр, знать технические особенности и правила спортивных игр, владеть навыками ведения мяча (футбольный, волейбольный), осуществлять индивидуальные и групповые действия, уметь играть в команде.

Контроль: Опрос, зачет.

7. Инструкторско-судейская практика

Теория: Соревнования по лёгкой атлетике, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: предварительные и финальные забеги, попытки.

Практика: Проведение разминки на учебно – тренировочном занятии. Помощь тренеру – преподавателю в организации и проведении соревнований по лёгкой атлетике в качестве секретаря.

Контроль: Опрос, наблюдение.

8. Медицинский контроль.

Теория: Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача. Медицинский осмотр перед соревнованиями. Общероссийские антидопинговые правила.

Практика: Прохождение медицинского осмотра. Прослушивание онлайн-курса «Антидопинг».

Контроль: Медицинский осмотр, тестирование.

9. Соревновательная подготовка.

Теория. Правила соревнований по лёгкой атлетике.

Практика. Участие в соревнованиях. Самостоятельная работа: специальные и подготовительные упражнения, выполнение контрольных упражнений. Пробегание дистанций от 100-1500м за максимально короткое время, выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Выполнение стартов. Знания правил ТБ в спортзале,

Контроль: Зачет, соревнования.

10. Психологическая подготовка.

Теория: Моральные качества спортсмена (сознательность, ответственность за свои поступки, трудолюбие, добросовестное отношение к тренировкам, дисциплинированность, смелость, решительность, выдержка, самообладание, умение преодолевать трудности, настойчивость, уважение к членам коллектива, стремление прийти на помощь окружающим). Понятие о психологической подготовке легкоатлета.

Практика: -

Контроль: наблюдение, беседа.

11. Контрольно-переводные тесты.

Практика. Промежуточная аттестация. Выполнение нормативов второго года обучения. Прохождение практических контрольных испытаний по ОФП, уметь правильно выполнять прыжков в длину с разбега и прыжков с места, выполнять старты.

Контроль. Тестирование.

12. Самостоятельная работа. Досуговая деятельность.

Практика. Организация и проведение конкурсно - игровых программ, викторин. «Правила поведения в общественных местах». Конкурсно - игровая программа «Спорт – это здорово!». Тест «Умеешь ли ты дружить?».

Контроль: Опрос. Зачет.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Контроль
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	1	2	Опрос. Выполнение контрольных упражнений.
2	История спортивной школы. История развития легкой атлетики в школе. История развития легкой атлетики в России	1	1	2	Опрос. Зачет
3	Общая физическая подготовка.	0,5	56	57	Опрос. Тестирование. Зачет
4	Специальная физическая подготовка.	0,5	58	59	Опрос, зачет, выполнение контрольных упражнений.
5	Технико-тактическая подготовка.	2	46	48	Зачет, выполнение контрольных упражнений.
6	Другие виды спорта	1	28	29	Опрос, зачет
7	Инструкторско - судейская практика	4	10	14	Опрос, наблюдение
8	Медицинский контроль	2	2	4	Медицинский

					осмотр, тестирование
9	Соревновательная подготовка	2	18	20	Зачет. Соревнования.
10	Психологическая подготовка	2	1	3	Наблюдение. Беседа
11	Контрольно-переводные тесты		4	4	Тестирование
12	Самостоятельная работа	1	10	11	Опрос. Зачет.
	Итого	17	235	252	

Содержание 3 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Основные вопросы: вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение мер безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке: дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева на улице. Предупреждение травм, несчастных случаев во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам. Гигиена, режим дня.

Практика. Самостоятельная работа: ОРУ, специальные и подготовительные упражнения. Первая помощь при несчастных. Выполнение режима питания. Знать технику безопасности в спортивном зале и на улице, гигиена физических упражнений.

Контроль: Опрос. Выполнение контрольных упражнений.

2. История развития лёгкой атлетики.

Теория. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр древней Греции и в настоящее время. Развитие легкой атлетики в послевоенной России. Рост массовости легкоатлетического спорта в послевоенные годы. Понятие «комплекса ГТО». Развитие детского и юношеского легкоатлетического спорта в современной России. Участие российских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх.

Практика. Подготовка проектов по изученным темам.

Контроль: Опрос. Зачет.

3. Общефизическая подготовка.

Теория: средства общей физической подготовки

Практика: выполнение различных упражнений, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, игры с мячом, спринтерский бег, эстафеты, кроссы, упражнениям

заимствованные из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика). Упражнения из других видов спорта.

Контроль: Опрос, тестирование, зачет.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Основные вопросы: комплексы СБУ, направленные на развитие быстроты, силовой выносливости и скоростной выносливости. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с разбега, прыжки через препятствие, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств.

Практика. Самостоятельная работа: гигиенические процедуры, специальные и подготовительные упражнения, выполнение подготовительных упражнений. Комплексы СБУ, направленные на развитие гибкости, силовой выносливости. Упражнения для развития скорости: кроссовый бег, челночный бег, спортивная ходьба. Прыжковые упражнения: прыжки через барьеры. Выполнение беговых упражнений на технику. Знания правил ТБ на занятиях, ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы, совершенствовать двигательные действия в движении и на месте, выполнять специальные беговые упражнения, также для совершенствования основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

Контроль: Опрос, зачет, выполнение контрольных упражнений.

5. Техничко – тактическая подготовка.

Теория. Основные задачи технической подготовки. Определения и исправления ошибок. Техника и тактика барьерного бега. Техника и тактика бега на различные дистанции по прямой и повороту. Техника и тактика метания мяча и гранаты. Техника и тактика прыжка в длину с разбега способом «в шаг», «прогнувшись». Техника и тактика спортивной ходьбы, техника и тактика эстафетного бега. Тактика бега в метании и многоборье. Изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт и стартовый разбег. Финиширование.

Практика: выполнение упражнений имитация бега, прыжков, метаний;

Контроль: Зачет, выполнение контрольных упражнений.

6. Другие виды спорта.

Теория: Правила игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол, мини-футбол.

Практика: игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол, мини-футбол.

Контроль: Опрос, зачет.

7. Инструкторская и судейская практика

Теория. Правила судейства. Методика проведения занятия.

Практика. Судейство детей. Работа с секундомером. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий. Самостоятельное проведение занятия

Контроль: Опрос, наблюдение.

8. Медицинский контроль.

Теория: Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача. Медицинский осмотр перед соревнованиями. Общероссийские антидопинговые правила.

Практика: Прохождение медицинского осмотра. Прослушивание онлайн-курса «Антидопинг».

Контроль: Медицинский осмотр, тестирование.

Соревновательная подготовка

9. Соревновательная подготовка.

Теория: Правила соревнований по лёгкой атлетике. Правила по технике безопасности.

Практика: Участие в соревнованиях.

Контроль: Зачет, соревнования.

10. Психологическая подготовка.

Теория: Морально - волевая и психологическая подготовка спортсмена Установка перед забегами и разбор проведенных забегов. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Практика: Использование видов психологической подготовки на практике.

Составление планов специальной подготовки к предстоящему соревнованию.

Контроль: Наблюдение, беседа.

11. Контрольно-переводные тесты.

Практика: Итоговая аттестация. Выполнение нормативов.

Контроль: Наблюдение за выполнением нормативов.

12. Самостоятельная работа: Досуговая деятельность.

Практика. Организация и проведение конкурсно-игровых программ, викторин.

Контроль: викторина «В мире волейбола». Конкурс «Всегда ли правы взрослые?». Викторина «Хочу всё знать».

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании первого года обучения учащиеся должны:

Знать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.

По окончании второго года обучения учащиеся должны:

Знать

- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- технически правильно выполнять выбегания из высокого старта;
- технически правильно выполнять прыжки в длину с места и с разбега;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

По окончании третьего года обучения учащиеся должны:

Знать

- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

По окончании реализации программы обучающиеся будут обладать следующими результатами

Личностными качествами:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметными результатами:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметными результатами:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, одноклассников и т.д.).

Список литературы.

Раздел литературы для педагогов

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
2. Бонев Л., Слыньчев П. Руководство по кинезитерапии София: Медицина и физкультура, 1978. — 358 с. София: Медицина и физкультура, 1978. — 358 с.
3. Васильева Л.Ф. Прикладная кинезиология в спорте высших достижений. Методические рекомендации. – М.: ООО «Скайпринт», 2013. – 104 с. vniifk.ru/content...KINEZIOLOGIYA_25-26.10.2013.pdf
4. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
5. Головина В.А., Маслякова В.А. Физическое воспитание. М: Высшая школа. 1983 г. – 390 с.
6. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
7. Дубилей П.В., Урожаева З.В. Восстановление функциональных расстройств опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Казанский Университет. 1989г.- 120 с.
8. Загревский В.И., Загревский О.И. Биомеханика физических упражнений Учебное пособие. — Томск: ТМЛ-Пресс, 2007. — 274 с.
9. Зелинченко В.Б, Никутушкин В.Г, Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М: Terra спорт. 2000 – 230с.
10. Йегер Й.М., Крюгер Карстен (ред.) Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Реабилитация М.: Практическая медицина, 2016. — 428 с.
11. Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике (с элементами кинезиологии) М.: Советский спорт, 2011. — 208 с.
12. Котца Я.Н. Физиология мышечной деятельности. М: ФиС. 1982 г. – 446 с.
13. Куколевский Г.М. Врачебное наблюдение за спортсменами. М: ФиС 1975 – 335 с.
14. Лаптев А.П. Гигиена - М: ФиС 1987 - 175 с.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М: ФиС 1977 г. – 280 с.
16. Морева Н.А. Современная технология учебного занятия. М.: Просвещение 2007-156с.
17. Праско Ю.Ф. Уроки по легкой атлетике в школе. Минск: Польша 1989 – 145 с.
18. Судакова К.В. Функциональная система организма. М: Медицина. 1987 г.- 480 с.

19. Ульянов В.А. Внешкольная работа. Москва: Педагогика 1990 г. – 64 с.
20. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: ФиС, 1980 г. – 256 с.
21. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М: ФиС 1980 г. – 254 с.

Интернет-ресурсы:

Гарант.ру информационно-правовой портал

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400189764/>

Единый национальный портал дополнительного образования детей

<http://dop.edu.ru/professional>

Министерство просвещения Российской Федерации

<https://edu.gov.ru/>

Правительство Российской Федерации

<http://government.ru/docs/>

Утвержден. Дополнительное образование детей

<http://static.government.ru/media/files/MOoSmsOFZT2nIupFC25Iqkn7qZjkiqQK.pdf>

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

Раздел литературы, предназначенный для детей

1. Бальсевич В.К. Здоровье в движении. – Москва: Советский спорт 1988-47с.
2. Лаптев А.П., Горбунов В.В. Твой режим дня.- Москва: Советский спорт, 1988-45с.
3. Синяков А. Ф. «Самоконтроль физкультурника» М: ФиС 1987г.
4. [Классический комплекс кинезиологических упражнений](http://liveinternet.ru/users/6208199/post424156360)