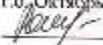
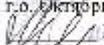


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОКТЯБРЬСК
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено на заседании
тренерского совета
Протокол № 10
от «15» июня 2020 г.

ПРОВЕРЕНО
Зам. руководителя СП «ДИОСШ»
г.о. Октябрьск
 Романова О.С.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 3
г.о. Октябрьск
 Шатрова Л.Г.
Приказ № 428
от 19 июня 2020 г.



МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации: 1 год (126 часов)

Авторы-составители: Романова О.С.,
Спириденова С.И.,
тренера-преподаватели

Октябрьск
2020 год

Содержание

Краткая аннотация	2
Пояснительная записка	2
Модуль № 1 «Теория. Общая физическая подготовка»	4
Модуль № 2 «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Соревнования	7
Модуль № 3 «Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания	9
Обеспечение программы	12
Список литературы	13

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» (далее - Программа) включает в себя 3 тематических модуля. В программе отражены основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе, построение учебно-тренировочного процесса, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок за 1 год обучения юных легкоатлетов. Учитывая особенности современного этапа развития спорта в целом и лёгкой атлетики в частности, программа охватывает основные методические положения и принципы работы с детьми и подростками, направленные на дальнейшую реализацию единой системы многолетней спортивной тренировки и обучения в ДЮСШ.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она прививает навыки занятиям физической культурой и помогает с дальнейшим выбором наиболее интересного вида спорта, на котором можно совершенствовать основные физические навыки. Так же, программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Данная программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по легкой атлетике.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря занятиям физической культурой и спортом, обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку.

Программа включает в себя спортивно-оздоровительный этап (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида

спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Программа включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по модулям обучения. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и содержание работы с юными спортсменами, предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к легкой атлетике, начальному обучению технике и тактике; развитию физических качеств в общем плане и с учетом специфики легкой атлетики, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка). Программа включает проведение практических и теоретических.

Цель программы – ознакомление и прививание интереса у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в выбранном виде спорта. Обучение детей в доступной для них форме, а так же изучение основ техники и тактики легкой атлетики.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию детей.
- обучение жизненно важным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках, подготовка физически развитых, волевых и дисциплинированных спортсменов.
- обучение умению использовать различные виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

На ознакомительном уровне основными задачами являются: сохранность контингента; повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ ЗОЖ; обучение техническим элементам. В процессе занятий учащиеся узнают историю легкой атлетики.

Сроки реализации: Программа рассчитана на один учебный год. Программа ориентирована на обучение детей 5-18 лет. Объем программы - 126 часов (не более 3,5 часов в неделю). Весь учебный материал представлен тремя модулями, в которые включены теоретические и практические занятия.

Формы обучения:

- проведение теоретических занятий (лекции, беседы, демонстрация наглядного материала);
- практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая

подготовка, техническая и тактическая подготовка);

- участие в соревнованиях;

- контрольные испытания.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 1-2 часа. Одно занятие длится 45 минут.

Наполняемость учебных групп: 15 человек.

Планируемые результаты:

- стремление овладеть техникой бега, прыжков, расширение знаний по вопросам правил соревнований;

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;

- знание истории развития лёгкой атлетики;

- освоение техники бега на длинные и короткие дистанции.

Формы контроля качества образовательного процесса

Основной показатель работы по программе - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности. Два раза в год (октябрь, май) в группе должны проводиться контрольные тестирования по общей и специальной физической подготовке.

Учебный план (3,5 часа в неделю)

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теория. Общая физическая подготовка.	42,5	10	32,5
2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Соревнования.	53,5	5	48,5
2	Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания.	30	-	30
Всего:		126	15	111

Модуль № 1 «Теория. Общая физическая подготовка»

Цель: ознакомление и создание условий для развития интереса к занятиям лёгкой атлетикой, развитие физических качеств и двигательных умений.

Задачи:

- совершенствование двигательных действий.

- обучение основам технико-тактических приемов в легкой атлетике;
- ознакомление с историей развития легкой атлетики;
- ознакомление с физиологией и гигиеной спортсмена.

Теоретическая подготовка включает в себя правила поведения на занятиях, технику безопасности, формирование знаний об истории развития и современного состояния легкой атлетики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Цель: мотивация и привлечение обучающихся к физической культуре через углубленные занятия легкой атлетикой.

Задачи:

- познакомить с выдающимися легкоатлетами;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- воспитывать дисциплинированность, организованность.

Учебный план

Темы:	Теория / часы	Практика / часы	Кол-во часов
Вводное занятие	1	0,5	1,5
Физическая культура и спорт в России	1	0	1
Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.	1	0	1
Строение и функции организма человека	1	0	1
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	0	1
.Врачебный контроль и самоконтроль	1	0	1
Правила легкой атлетики	1	0	1
Места занятий, оборудование и инвентарь	1	0	1
Правила безопасности.	1	0	1
Заключительное занятие.	1	0	1
ОФП (подготовительные и общеразвивающие упражнения)	0	32	32
Итого:	10	32,5	42,5

Содержание программы модуля

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим для юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

3. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские легкоатлеты.

4. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребление алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

6. Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Понятие о «спортивной форме» утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

7. Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и

проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок представления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

8. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

9. Правила безопасности.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ ЗОЖ; обучение техническим элементам. В процессе занятий учащиеся узнают историю легкой атлетики.

10. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Формы контроля: устный опрос, сдача нормативов ОФП.

Модуль № 2. «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Соревнования».

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает в себя воздействие на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в легкой атлетике для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

Задачи:

- совершенствование двигательных действий;
- обучение основам технико-тактических приемов в легкой атлетике;
- создание условий для укрепления здоровья, содействие гармоничному физическому развитию.

Учебный план

Темы:	Теория/часы	Практика/часы	Количество часов
Развитие быстроты	1	10,5	11,5
Развитие переключения с одного действия на другое	-	8,5	8,5
Развитие дистанционной скорости	1	5,5	6,5
Развитие скоростно-силовых качеств	1	8,5	9,5
Развитие специальной выносливости	1	9,5	10,5
Развитие ловкости	1	5	6
Контрольные испытания	-	1	1
Итого:	5	48,5	53,5

Содержание программы модуля

Теоретическая часть:

Влияние СФП на двигательные способности. Основные средства СФП. Основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.

Практическая часть:

1. Упражнения для развития быстроты:

- рывки по сигналу из различных исходных положений;
- эстафеты;
- подвижные игры.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости:

- ускорения;
- бег «змейкой» с препятствиями;
- бег прыжками;
- преодоление препятствий на скорость;
- переменный бег;
- подвижные игры.

3. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое:

- бег с быстрым изменением способа передвижения;
- бег с изменением направления;
- бег с изменением скорости;
- «челночный» бег;

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- приседания с отягощением;
- подскоки и прыжки после приседа;
- прыжки по ступенькам с увеличением скорости;
- спрыгивания с высоты 40-80 см.;
- броски набивного мяча на дальность;
- подвижные игры.

5. Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- переменный бег с несколькими повторениями в серии;
- кросс с переменной скоростью;
- упражнения с набивным мячом;
- игровые упражнения.

6. Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами;
- прыжки вверх, кувырки вперед, назад;
- эстафеты с элементами акробатики;
- прыжки с места и с разбега;
- подвижные игры.

Форма контроля: контрольно-переводные нормативы.

Модуль № 3 «Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания».

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

Задачи:

- совершенствование двигательных умений и навыков;
- обучение основным тактическим приемам в легкой атлетике;
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.

Учебный план

Тема:	Теория/часы	Практика/часы	Количество часов
Тактическая подготовка	-	9,5	9,5
Инструкторская и судейская практика	-	8	8
Роль и обязанности судейского аппарата	-	7	7
Контрольные испытания	-	5,5	
Итого:	0	30	30

Содержание программы модуля

1. Тактическая подготовка.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;

- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

2. Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

3. Роль и обязанности судейского аппарата.

В зависимости от вида, в судейскую коллегию входят:

- главный судья
- судьи на дорожке;
- судья хронометрист;
- стартер;
- помощник стартера;
- отвечающий за возвращение участников при нарушении ими правил старта;
- следящий за порядком на старте;
- счетчик кругов;
- секретарь судейской коллегии;
- судьи на финише;
- судьи на дистанции;
- судья по измерению скорости ветра в беге на короткие дистанции и прыжках.

Главный судья отвечает за соблюдение правил соревнований и принимает решения по всем техническим вопросам, могущим возникнуть в ходе соревнования (например,

разногласия об очередности занятых мест он разрешает в соответствии с отчетом старшего судьи на финише, старшего судьи-хронометриста и показаний фотофиниша).

Во всех соревнованиях, во время которых результаты фиксируются по высоте и длине, старшие судьи обязаны измерять каждую попытку, выполненную в соответствии с правилами, и заносить результаты в протокол.

В прыжках в высоту и с шестом надлежит измерять высоту, на которую устанавливается планка. Каждому участнику предоставляется на каждой высоте только 3 попытки. По окончании соревнования по виду определяется очередность мест, занятых всеми участниками, а результаты заносятся в протокол.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение:

Формы проведения занятий по программе: учебно-тренировочное занятие.

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка,
- создание благоприятных условий для их развития; принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося; принцип системности и последовательности – знания в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы обучения:

- наглядные методы (показ упражнений тренером-преподавателем);
- методы ориентирования (отметки на полу);
- практические методы (обучение двигательным действиям);
- организация и учет контрольных испытаний;
- участие в спортивных соревнованиях;

Материально-техническое оснащение программы:

Формы занятий:

Теоретические: литература по теме, наглядные пособия, компьютер.

Практические: спортивный или тренировочный зал, скакалки, гимнастические маты, секундомер, мячи, беговая дорожка, гимнастическая стенка, конусы, степ платформа.

Список литературы

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. – М., 1974 г.
2. Бойко Е.М., Садовникова Е.А. Психология и педагогика. - М., 2005. - 108 с.
3. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы. – Минск: Народная Асвета, 1998 г.
4. Вайцеховский И.И. Книга тренера. – М.: ФиС, 1990 г.
5. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. - М.: Академия, 2005. - 368 с.
6. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // Физкультура № 2. - с 39.
7. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. 8. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья. – Волгоград, 2009 г.
9. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек. – М.: Глобус, 2007 г.
10. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. Образования. – Мозырь: Белый Ветер, 2008 г.
11. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». – Оренбург, 2014г.
12. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
13. Ковалько В. И. Школа физкультминуток. – М.: ВАКО, 2009 г.
14. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
15. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.-116 с.
16. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
17. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. – М., 2005.-224с.
18. Николаева Н. И. Школа мяча. – Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.

19. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:
20. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Советский спорт, 1991 г.