Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Чесноковская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю    педагог-организатор    Ю.С.Федосеева |

Дополнительная общеразвивающая программа

по лёгкой атлетики

спортивно – оздоровительный этап

Срок реализации: 2020 – 2021 учебный год

Составитель: учитель физической культуры

Лобов Александр Алексеевич

с.Чесноково

2020 год

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

**Пояснительная записка**

Занятия в спортивно-оздоровительных группах являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе нормативов комплексов физической подготовки; обучения жизненно важным двигательным навыкам и умения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях; овладения навыками игры в русскую лапту и другие спортивные игры; приобретение теоретических знаний, инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической подготовкой; формирования моральных и волевых качеств; подготовки занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься лёгкой атлетикой независимо от их одарённости. Способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа спортивно-оздоровительного этапа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательных школах, дополняя его с учётом интереса детей ( в зависимости от возраста, пола, времени года и местных условий) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты с учётом возрастных особенностей и уровня физической и функциональной подготовленности.

Перед спортивно-оздоровительными группами ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата;

- воспитание общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах;

- обучение умению расслаблять мышцы, обучение основам техники бега на различные дистанции, прыжков и метании;

- изучение правил соревнований, овладение навыками проведения занятий и соревнований по отдельным видам лёгкой атлетики, обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы, выполнение нормативов комплекса контрольных испытаний.

Выполнение задач спортивно-оздоровительного этапа предусматривает систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение учебного плана.

Программа секции легкой атлетики общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от 7 до 11 лет (1-4 классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений.

В группе собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят 3 раза в неделю. Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия проводятся на свежем воздухе, так и в спортивном зале. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. В соответствии с общими задачами кружка легкой атлетики перед учащимися ставятся следующие задачи:

ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности; развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории; подготовка к выполнению нормативов.

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

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

**Реализация программы**: рассчитана на 1 год, проведением тренировок 3 раза в неделю.

**Цель программы:**воспитание личности физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

-воспитывать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

-подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования.

**Ожидаемые результаты:**занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возраста, половых и личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступлении на школьных, районных соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитании морально-волевых качеств, физической выносливости.

**По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:**

-историю развития легкой атлетики.

-демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.

-иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега и с места.

Умения и навыки проверяются во время участия во внешкольных  и школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май). Учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических качеств.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование темы | | Количество часов | | | | | |
|  |  | | | Всего | | Теоретические занятия | | Практические занятия | |
| 1. | Вводное занятие. | | - | | В процессе занятий | | | - |
| 2. | История развития легкоатлетического спорта. | | - | | - |
| 3. | Гигиена спортсмена и закаливание. | | - | | - |
| 4. | Места занятий, их оборудование и подготовка. | | 1 | | 1 |
| 5. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | | - | | - |
| 6. | Ознакомление с правилами соревнований. | | 3 | | 3 |
| 7. | Общая физическая и специальная подготовка. | | 30 | | 30 |
| 8. | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | | 36 | | 36 |
| 9. | Бег на короткие дистанции | | 14 | | 14 |
| 10. | Эстафетный бег | | 6 | | 6 |
| 11. | Кроссовая подготовка | | 12 | | 12 |
|  | Контрольные упражнения и спортивные соревнования | | Согласно плану спортивных мероприятий | | | | | |
|  | Подвижные игры, баскетбол, волейбол | |  | | В процессе занятий | |  | |
|  | | Итого | 102 | | |  | 102 | | |

**Учебно-тематический план**

**Содержание программы**

*Теоретический программный материал.*

Физическая культура и спорт в РФ**.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

**История развития легкоатлетического спорта**. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

**Гигиена спортсмена и закаливание.**Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

**Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

***Практические занятия.***

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.** Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**Знакомство с правилами соревнований.**

*Практические занятия.*Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).

*Практический программный материал.*

**Общая физическая подготовка.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвиваюшие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

*Упражнения из других видов спорта.*

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами(перекладина,  скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

*Подвижные игры.*Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мячкапитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча».

*Баскетбол.*Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумяруками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Волейбол.*Передачи в парах*,*через сетку*,*подачи мяча, блокирование*,*нападающий удар*,*двусторонняя игра.

**Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.**

*Ходьба.*Обычнаяв равномерном темпе сосвободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске ибревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200,300, 400,500,600м).

*Бег.*Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

*Прыжки.*С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

*Метание.*Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда  теннисного мяча,  исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

**Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие  контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м,  прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов |
| Инструктаж по ТБ. ОФП.  Изучение техники бега на короткие дистанции:  - ознакомление с техникой  - изучение техники бега по прямой.  Спортивная игра в баскетбол | 1,5 |
| Обучение технике спринтерского бега:  - высокий старт, стартовый разгон.  Спортивная игра в баскетбол | 1,5 |
| Обучение технике спринтерского бега:  - изучение техники высокого старта  - выполнение стартовых положений.  Спортивная игра в баскетбол | 1,5 |
| Обучение технике спринтерского бега:  - совершенствование техники высокого старта  - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.  Спортивная игра в баскетбол | 1,5 |
| Обучение технике спринтерского бега:  - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).  - установление стартовых колодок  - выполнение стартовых команд. | 1,5 |
| Обучение технике спринтерского бега:  - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта);  -установление стартовых колодок.  Спортивная игра в баскетбол | 1,5 |
| Обучение технике спринтерского бега:  -   выполнение стартовых команд  -  повторные старты без сигнала и по сигналу  - изучение техники стартового разгона  - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол | 1,5 |
| Обучение технике спринтерского бега:  - изучение техники бега по повороту  - изучение техники низкого старта на повороте  - изучение техники финиширования  - совершенствование в технике бега  Спортивная игра в баскетбол | 1,5 |
| ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол | 1,5 |
| ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры | 1,5 |
| Инструктаж по ТБ.   ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»  - ознакомление с техникой  - изучение отталкивания  - изучение сочетания разбега с отталкиванием   Спортивная игра в баскетбол. | 1,5 |
| ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»  -  изучение техники полетной фазы  - изучение группировки и приземления.  Спортивная игра в баскетбол. | 1,5 |
| ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега.  - изучение прыжка в целом  - совершенствование  техники  - метание мяча на результат. | 1,5 |
| ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. | 1,5 |
| Инструктаж по ТБ. ОРУ.  Обучение технике эстафетного бега.  Подвижная игра. | 1,5 |
| ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры | 1,5 |
| ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | 1,5 |
| Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. | 1,5 |
| ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол. | 1,5 |
| ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей  1 кг.  Спортивная игра в волейбол. | 1,5 |
| ОФП. Совершенствование техники метания мяча.  Метание мяча на дальность.  Бег в медленном темпе | 1,5 |
| Соревнования по метанию мяча на дальность.  Спортивная игра в волейбол. | 1,5 |
| Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол. | 1,5 |
| ОФП. Кроссовая подготовка.  Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. | 1,5 |
| СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей  1 кг. Волейбол. | 1,5 |
| Бег на средние учебные дистанции. Волейбол. | 1,5 |
| СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений  специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин)  Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра. | 1,5 |
| ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол. | 1,5 |
| ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.  Спортивная игра в волейбол. | 1,5 |
| СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. | 1,5 |
| ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин.  Подвижная игра. | 1,5 |
| Соревнования по бегу на длинные дистанции. | 1,5 |
| Бег 700м.  Спортивная игра в волейбол. | 1,5 |
| Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры | 1,5 |
| Кросс 900м. Подвижные игры | 1,5 |
| Челночный бег 3 \* 10м и 4 \* 9 м,  Спортивная игра баскетбол. | 1,5 |
| ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м.  Бег 60 м.  Спортивная игра в баскетбол | 1,5 |
| Бег 60, 100м.  Спортивная игра в баскетбол. | 1,5 |
| ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | 1,5 |
| Прыжок в длину с разбега.  Места занятий, их оборудование и подготовка | 1,5 |
| Кросс 1500м | 1,5 |
| Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей  1 кг.  Спортивная игра в волейбол. | 1,5 |
| Кросс 2000м | 1,5 |
| Встречная эстафета. Стартовый разгон | 1,5 |
| ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.  Спортивная игра в волейбол. | 1,5 |
| Развитие силы. ОФП с набивными мячами.  Подвижные игры | 1,5 |
| Специальные беговые упражнения. ОФП | 1,5 |
| Эстафетный бег по повороту,4х50 м, 4х100м | 1,5 |
| Правила соревнований. Бег 60, 100м | 1,5 |
| Бег 500-800м в равномерном темпе.  Игра в волейбол | 1,5 |
| ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка | 1,5 |
| Круговая эстафета.  Передача эстафетной палочки  Подвижные игры | 1,5 |
| Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ | 1,5 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 1,5 |
| Челночный бег 3х10м и 6х10 м.  Спортивная игра в баскетбол | 1,5 |
| Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП | 1,5 |
| Подвижные игры на развития быстроты | 1,5 |
| Прыжок в высоту «перешагивание» | 1,5 |
| Развитие гибкости. ОРУ на гибкость.  Подвижные игры | 1,5 |
| Судейство соревнований. Правила. | 1,5 |
| Прыжок в длину с разбега.  Спортивная игра баскетбол | 1,5 |
| Прыжок в высоту «перекидной».  Спортивная игра баскетбол | 1,5 |
| Метание мяча, гранаты: с места и с разбега.  На дальность и в цель.  Спортивная игра баскетбол | 1,5 |
| Кросс 1000м  Спортивная игра баскетбол | 1,5 |
| ОФП. Составление ОРУ на гибкость.  Спортивная игра футбол. | 1,5 |
| Специальные беговые упражнения. ОФП.  Спортивная игра футбол | 1,5 |
| Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину. | 1,5 |
| Соревнования в кружке итоги года.  Средние дистанции.  Спортивная игра футбол. | 1,5 |

**Список  литературы**

     1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.

     2.Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.

     3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.

     4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.

     5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.

     6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.

     7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.

     8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.

     9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.

     10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.

     11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.