

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Победа»

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению:
педагогическим советом
протокол № 2
от «26» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ «Победа»
А.В. Чугуев
приказ МБУ ДО «СШ «Победа»
от «26» августа 2024 г. № 187

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

Уровень программы: базовый
Возрастная категория: от 6 до 18 лет
Срок реализации: 1 год

г. Новоалександровск
Ставропольский край, 2024 г.

Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Легкая атлетика» (далее Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Победа» (далее МБУ ДО «СШ «Победа») разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федерального закона РФ от 24 июля 1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устава МБУ ДО «СШ «Победа»;
- Локальных нормативных актов МБУ ДО «СШ «Победа»;
- Других федеральных и региональных нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность и социальная целесообразность программы.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической

политики нашего государства. Воспитывая в детях самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Также детский спорт развивает дух соперничества. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем.

Лёгкая 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 учащегося. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. Лёгкая атлетика является самым демократичным и доступным видом спорта.

Программа по лёгкой атлетике разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 6 до 18 лет.

Программа позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с воспитанниками, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших воспитанников могут набираться новички.

Новизна программы.

Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое

обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

Адресат программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 6 до 18 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год. Объем программы 276 часов.

Количество воспитанников в объединении 12-20 человек.

Форма обучения - очная.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса являются:

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала. Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут использоваться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Режим занятий.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 минут (2 академических часа, академический час 45 мин).

1.2. Цели и задачи.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья воспитанников посредством занятий легкой атлетикой.

Задачи программы:

- популяризация легкой атлетики и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья воспитанников, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей воспитанников;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – Легкая атлетика.

В результате освоения содержания программного материала воспитанники будут:

6-12 лет

Знать и иметь представление:

О физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

О физической нагрузке и способах её регулирования;

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма. Знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;

Знать правила подвижных игр.

Уметь:

Делать самоанализ;

Играть в различные подвижные игры.

Выполнять игровые действия в мини-футболе и баскетболе, играть по упрощённым правилам.

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения.

13-18 лет

Знать и понимать:

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

Способы закаливания организма;

Уметь:

Выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения технические действия в спортивных играх (футболе и баскетболе), элементы плавания;

Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Формы подведения итогов:

1. Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий:

Общая культура,

Аккуратность,

Содержание в порядке инвентаря и личных вещей,

Реакция на замечания и поощрения,

Выполнение санитарных норм и правил техники безопасности,
Трудолюбие,
Коммуникабельность.

2. Формы занятий при подведении итогов:

Соревнования,
Зачеты,
Игры,
Эстафеты.

3. Выполнение норм по технической подготовке:

Соревнования,
Контрольные тесты.

4. Ведение документации при подведении итогов:

Протоколы контрольных нормативов.
Протоколы соревнований.

1.3. Содержание программы. Учебно-тематический план

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	3	2	2										7
Общая физическая подготовка	8	6	5	7	7	9	7	6	6	7	2		70
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	6	5	2	2		50
Техническая подготовка	3	4	3	6	6	4	3	3	4	2	2		40
Тактическая подготовка	4	5	2	3	3	4	3	3	2	2	1		32
Игровая подготовка	1	3	5	5	2	3	7	5	6	13	9		59
Проверка результативности подготовки	3								3				6

воспитанников по критериям													
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											12	
	4			4			4						
ИТОГО	26	26	26	26	26	26	29	23	26	26	16		276

Содержание изучаемого курса Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта. Основные решения Правительства по вопросам физкультуры и спорта. Основы отечественной системы физ. воспитания. Органы управления физкультурным движением и спортом в стране. Задачи спортивных организаций в подготовке спортсменов.

Задачи спортивных организаций в развитии массовой физической культуры.

Тема 2. Развитие бега в нашей стране и за рубежом.

Исторические сведения о зарождении бега как вида спорта. Основные этапы развития бега на короткие, средние и длинные дистанции в стране. Советские, российские спортсмены на чемпионатах Европе, мира и Олимпийских играх. Уровень достижений в беге на короткие, средние и длинные дистанции в мире, стране, регионе.

Тема 3. Личная общественная гигиена.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов. Значение аэробной и анаэробной производительности в беге на средние и длинные дистанции.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевание, оказание

первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Спортивный массаж, приемы и виды массажа. Значение бани, сауны.

Тема 6. Сущность спортивной тренировки.

Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки юных бегунов. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Тема 7. Основные виды подготовки юного спортсмена.

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Виды проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Тема 8. Спортивные соревнования.

Значение спортивных соревнований. Правила соревнования. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований в беге.

Практическая подготовка.

Правильно выбранная структура тренировочного занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов. Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для учебно-тренировочного занятия легкой атлетикой. Однако, преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части, они взаимосвязаны и решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части:

Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).

Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Задачи основной части:

Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.

Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

Задачи заключительной части:

Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

Подведение итогов проведенного занятия.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение из шеренги в колонну в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения на снарядах, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо, наклоны и повороты головы).

Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

Упражнения на снарядах.

Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега.

Легкоатлетические упражнения

Бег.

Бег с ускорениями до 40 м.

Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.

Повторный бег 2-3x20- 30. Бег 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег с этапами до 40 м.

Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры).

Бег в чередовании с ходьбой до 200 м.

Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Прыжки.

Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину.

Метание.

Метание малого мяча с места в стену на дальность. Метание гранаты с места и с разбега. Метание дробиков в цель и на дальность с места и шага.

Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «с кочки на кочку» и другие.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Бег остановками и с резким изменением направления.

«Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м).

«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному — по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание? Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.

Подвижные игры:

«День и ночь», «Круговая лапта», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Салки – простые салки», «Рывок за мячом».

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой (правой, левой), с доставанием одной, двумя подвешенных предметов.

Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой.

Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).

Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с набивными мячами (1 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 раз).

Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках.

Упражнения с отягощением (вес до 1 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10).

Выпрыгивание из полуприседа (сериями 2x10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 минуты); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 раз).

Подвижные игры:

«Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения с использованием в режиме средней интенсивности.

Многokrратно повторяемые и специально организованные упражнения для игры, игровые упражнения для овладения техники навыками к избранному виду спорта.

Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля и передача баскетбольного, волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырком.

Упражнения с передачей мячей в стенку: ловля мяча после поворота, дополнительной ловли и передачи. Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Техническая подготовка

В СО группах обучение должно проходить с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными.

В процессе реализации физической и технической подготовки в СО группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям легкой атлетикой.

Тактическая подготовка

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленной на достижение победы.

Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от цели, уровня физической и волевой подготовленности, состава участников соревнования, метеорологических условий и от других причин.

Контрольные нормативы

Условием эффективной подготовки обучающихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание учебно-тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки.

Проведение контрольного тестирования осуществляется в два этапа: в сентябре и в мае.

Материально-техническая база программы

Для реализации данной программы необходимы следующие средства и оборудование, инвентарь:

1. Спортивный зал;
2. Раздевалки для спортсменов;
3. Стойки для прыжков в высоту;
4. Спортивный инвентарь:
мячи волейбольные – 10 штук,
мячи баскетбольные – 10 штук,
мячи набивные (1 кг) – 10 штук, мячи набивные (2,3, 5 кг) – 10 штук,
гранаты-5 шт,
мячи для б/тенниса - 10,
скакалки-10 шт.
5. Маты гимнастические.
6. Легкоатлетические барьеры – (10/10/10 шт.)
7. Утяжелители (по необходимости)
8. Стадион

9. Дидактические материалы.

1.4. Планируемые результаты.

Основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава воспитанников, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки воспитанников;
- уровень освоения основ техники легкой атлетики;
- уровень овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер-преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

По окончании обучения планируется сформировать общекультурные компетенции, в том числе способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.

2. Комплекс организационных условий.

2.1. Календарный график

Начало реализации программы – по мере формирования групп

Количество недель – 46.

2.2. Условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивном зале МБУ ДО «СШ «Победа», г.Новоалександровск, ул. Ленина, стр. 64/1.

Реализация программы секции «Легкая атлетика» требует наличие спортивного зала, спортивной площадки, стадиона.

2.3. Используемые технологии

При реализации программы используются, следующие технологии:

- технология групповой работы;
- технология индивидуальной деятельности;
- технология разноуровневой подготовки;
- здоровьесберегающая технология.

2.4. Дидактические материалы.

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы.
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи, методические разработки в области легкой атлетика.

Список литературы

1. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.,2011

2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 2014
3. Травин Ю.Г Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 2009
4. Матвеев Л.П Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012
5. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев., 2009
6. Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. Дополнительное образование детей:
7. Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2008.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	Инструктаж по техники безопасности на занятиях. Подвижная игра	2	
2.	Что мы знаем о лёгкой атлетике? Кратко об истории возникновения лёгкой атлетики. ОФП Подвижная игра	2	
3.	Обучение основам прыжков. Многоскоки, длина с короткого разбега	2	
4.	Обучение прыжкам на скакалке на двух ногах на месте. Подвижная игра ОФП	2	
5.	Обучение метанию мяча в цель. Прыжки на скакалке на двух ногах на месте. Подвижная игра. ОФП	3	
6.	Обучение прыжкам в длину с места. Подвижная игра. ОФП	3	
7.	Обучение прыжкам в длину с места. Подвижная игра. ОФП	3	
8.	Приём контрольных нормативов 30м, метание в цель и на дальность, прыжки в длину. ОФП	4	
9.	Обучение прыжкам на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	3	
10.	Обучение метанию мяча на дальность. Подвижные игры.	3	
11.	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	3	
12.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	3	
13.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	3	
14.	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	3	
15.	История развития легкой атлетики как олимпийский вид спорта. Чемпионы России и мира.	2	
16.	Техника ходьбы и бега. Обучение правильному расположению стопы и рук.	2	
17.	Совершенствование техника ходьбы и бега. Обучение правильному расположению стопы и рук.	2	
18.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	2	
19.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	

20.	Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).	2	
21.	Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	2	
22.	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	3	
23.	ОФП. Совершенствование техники бега на дистанции 30м. Подвижная игра.	3	
24.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	2	
25.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	4	
26.	Обучение бегу с низкого, среднего и высокого старта. Выполнение стартовых команд.	3	
27.	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	2	
28.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
29.	Обучение челночному бегу 3*10 м. Подвижная игра.	4	
30.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	2	
31.	ОФП. Прыжки в длину.	3	
32.	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	2	
33.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
34.	ОФП. Бег 30 м. Метание мяча в цель с места на с 4 м.	2	
35.	Метание мяча на дальность. Обучение основам бросков.	3	
36.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	2	
37.	Бег с низкого, среднего и высокого старта. Выполнение стартовых команд. Выработка реакций. Повороты и прыжки в беге по свистку.	3	
38.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	3	
39.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	2	
40.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	3	

41.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	2	
42.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	2	
43.	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	3	
44.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
45.	Эстафетный бег. Подвижные игры.	3	
46.	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	
47.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	2	
48.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	3	
49.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	3	
50.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	2	
51.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	3	
52.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	3	
53.	Бег с низкого, среднего и высокого старта. Выполнение стартовых команд. Выработка реакций. Повороты и прыжки в беге по свистку.	3	
54.	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	2	
55.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	2	
56.	Броски мяча в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	3	
57.	ОФП. Прыжки в длину	3	
58.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
59.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	2	
60.	Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2	
61.	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	2	

62.	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	2	
63.	ОФП. Бег 30 м. Метание мяча в цель с места на с 4 м.	3	
64.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
65.	Бег с низкого, среднего и высокого старта. Выполнение стартовых команд. Выработка реакций. Повороты и прыжки в беге по свистку.	3	
66.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	2	
67.	ОФП. Метание мячей в цель и на дальность	2	
68.	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	2	
69.	Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2	
70.	Ходьба и бег в течение 1-2 мин. Подвижная игра.	2	
71.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	2	
72.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
73.	Соревновательные ситуации	4	
74.	ОФП. Прыжки в длину	3	
75.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	3	
76.	Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2	
77.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	3	
78.	ОФП. Бег 30 м. Метание в цель	2	
79.	Бег 30 м. Прыжки в длину	3	
80.	Обучение приземлению в прыжках в высоту.	3	
81.	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	2	
82.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	2	
83.	ОФП. Прыжки в длину	3	
84.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
85.	Совершенствование техники выполнения бега с низкого, среднего и высокого старта. Выполнение стартовых команд. Выработка реакций. Повороты и прыжки в беге по свистку.	3	
86.	ОФП. Бег 30 м. Метание в цель	2	
87.	Бег 30 м. Прыжки в длину	2	

88.	Метание мяча в цель с расстояния 5 м.	2	
89.	ОФП. Равномерный бег 300 м.	3	
90.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	2	
91.	Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2	
92.	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	3	
93.	ОФП. Прыжки в длину	3	
94.	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	2	
95.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	3	
96.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	2	
97.	ОФП. Бег 30 м. Метание мяча в цель с места на с 4 м.	3	
98.	Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2	
99.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
100.	Соревнования по метанию мяча на дальность.	2	
101.	Инструктаж по ТБ. Обучение технике передачи эстафеты в ходьбе и беге	2	
102.	Передача эстафеты в ходьбе.	3	
103.	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	3	
104.	Передача эстафеты. Эстафета 3 по 30. Подвижные игры	3	
105.	Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание».	3	
106.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания	2	
107.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Переход через планку.	3	
108.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» Техника приземления	3	
109.	Спринтерский бег. Равномерный бег.	3	
110.	Разучивание сложных координационных упражнений.	3	
ИТОГО:		276	

Подвижные игры

«Игра со звоночком».

Взявшись за руки, дети становятся в круг, внутри которого должны находиться двое играющих. Одному из них завязывают глаза, а другому дают в руки звоночек. Ориентируясь на его звук, первый должен ловить, а второй – убегать от него, вовремя заглушая звон. В игре требуется ловкость и осторожность. Она доставляет большое удовольствие не только играющим, но и зрителям.

«Выполни уговор строго»

Ведущий становится напротив играющих и договаривается с ними о следующем: когда он будет кланяться, дети должны отворачиваться; когда будет простирать к ним руки, они будут скрещивать их на груди; когда будет грозить им пальцем, они ему будут кланяться; когда он топнет ногой, они в ответ тоже топнут. Перед началом провести с играющими трехминутную «репетицию». Тот, кто допустит ошибку, из игры выбывает.

«Игра на внимание»

Я буду вставать и садиться, одновременно подавая вам команду: «Встаньте», «Сядьте». Вы должны выполнять мою команду, не обращая внимания на то, что делаю я сам. Начали! «Не перепутай!» – Попробуйте проделать такое упражнение (демонстрирует). Оно только на первый взгляд может показаться очень простым и легким. На самом деле это не так. Положите руки на колени, хлопните в ладоши перед грудью, правой рукой возьмитесь за нос, а левой – за правое ухо, потом опять хлопните в ладоши, возьмитесь левой рукой за нос, а правой – за левое ухо. Повторите упражнение в той же последовательности еще несколько раз, постепенно убыстряя темп. Только не перепутайте, где у вас нос, а где ухо, где правая, а где левая сторона.

Игра на внимание «Три движения»

Каждый должен запомнить 3 движения, которые я покажу. Первое: руки согнуть в локтях, кисти на уровне плеч; второе – руки вытянуть вперед на уровне плеч; третье – поднять руки вверх. Учитель показывает движения, все повторяют за ним 2–3 раза, чтобы запомнить номер каждого движения. Затем начинается игра. Учитель показывает одно движение, называя при этом номер другого.

«Быстрей шагай»

На одном конце коридора в одну шеренгу выстраиваются играющие. На другом конце спиной к играющим, лицом к стене становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но по команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-то из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хоть одно движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий отворачивается и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою черту, водящий гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

«Западня»

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую. По команде учителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подается вторая команда, руки опускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге остается мало играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется.

«Пройти бесшумно»

Нескольким игрокам завязывают глаза, они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Каждая пара образует ворота. Остальные играющие, разбившись на группы (по числу ворот), стараются по одному пройти сквозь ворота. Проходить надо бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе играющие, стоящие в воротах, могут поднять руки, чтобы преградить путь, задержать проходящего, но тут же должны их опустить. Побеждают игроки, сумевшие благополучно пройти через ворота.

«Стой спокойно!»

Играющие образуют круг. Водящий ходит внутри круга и, остановившись перед кем-нибудь, говорит громко: «Руки!» Тот, к кому он обратился, должен стоять спокойно, а его соседи должны поднять руки: сосед справа – левую, сосед слева – правую. Кто ошибется, поднимет не ту руку или зазевается, тот сменяет водящего.

«Вернись скорее»

На расстоянии 8–10 м один от другого ставятся два стула. На них садятся двое играющих с завязанными глазами. По команде «Марш!» они должны как можно скорее подойти к противоположному стулу, дотронуться до него и вернуться. Не следует мешать друг другу. Выигрывает тот, кто быстрее доберется до своего стула и усядется на нем.

«Ветер и флюгеры»

Учитель выясняет, знают ли дети, где север, юг, восток и запад, и предлагает после этого игру. Учитель – ветер, ребята – флюгеры. Когда учитель говорит: «Ветер дует с севера», флюгеры должны повернуться лицом к югу, если ветер с запада – к востоку и т.д. Если учитель говорит: «Буря», флюгеры должны закружиться на одном месте; если он говорит: «Переменно», флюгеры начинают покачиваться на месте; «Штиль» – все замирают. Для усвоения правил проводится репетиция. Игра ведется в быстром темпе. Можно 2 и 3 раза подряд называть одно и то же направление ветра. Тогда никто из игроков не должен поворачиваться. Победителями считаются те, кто сделает меньшее число ошибок.

Шуточная эстафета «Гонки»

Когда-то это занятие было популярным во всех странах. Теперь это вид спорта. Но поклонников у него с тех пор не стало меньше. Наверное, никто из ребят не откажется стать «всадником» и покататься с ветерком на «лошади». Правда, лошади в этой эстафете не совсем обычные. Их заменяют табуретки или стулья. Желательно, чтобы они были крепкие, кто же выводит на старт хромую лошадь?

Что делает настоящий всадник перед забегом? Вскakiвает в седло, берет поводья в руки и, покрикивая: «Но! Пошла!», двигается вперед.

«Всадник» в этой эстафете тоже должен на старте «оседлать» табуретку, взяться за ее края вместо уздечки и, помогая себе ногами, проделать путь от старта до финиша и обратно. Вслед за первым «седоком» этот путь осиливает и вся команда. Эта эстафета – хорошая тренировка, после нее можно будет когда-нибудь пересесты и на живую лошадь. А побеждают во всех «конных забегах» самые выносливые и быстрые.

«Поймай хвост дракона»

Ребята выстраиваются в колонну, каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают дракона. Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. По команде ведущего дракон начинает двигаться. Задача «головы» – поймать «хвост». А задача «хвоста», в свою очередь, – убежать от «головы». Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки «хвоста» можно выбрать новую «голову» и новый «хвост».

«Атомы и молекулы»

Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент они все являются «атомами». Как известно, атомы могут превращаться в молекулы – более сложные образования, состоящие из нескольких атомов. В молекуле может быть и 2, и 3, и 5 атомов. Играющим по команде ведущего нужно будет создать «молекулу», т.е. нескольким игрокам нужно будет схватиться друг за друга. Если ведущий говорит: «Реакция идет по три!», то это значит, что три 12 игрока-«атома» собираются в одну «молекулу». Если ведущий произносит: «Реакция идет по пять!», то уже пятеро играющих должны схватиться друг за друга. Сигналом к тому, чтобы молекулы распались снова на отдельные атомы, служит команда ведущего: «Реакция окончена!» Если ребята еще не знают, что такое «атом», «молекула», «реакция», – взрослый человек должен популярно им объяснить. Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команда: «Реакция идет по одному».