

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа д. Кубань
Грязинского муниципального района Липецкой области

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 1

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор Л.В. Калинина

Приказ № 69 от «31»августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Легкая атлетика»

Срок реализации программы 2 года

Программу составлена
учителем высшей категории Чернышовой И. Н.

д. Кубань - 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности.

Легкая атлетика требуют от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует, строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности детей

Содержание программы входит техника легкоатлетических видов, специальных упражнений, применяемых для обучения и для развития физических качеств. Подробно рассматривается методика обучения технике легкоатлетических упражнений. Немаловажное значение имеет изучение истории развития видов легкой атлетики и истории формирования техники упражнений. Изучение и практическое использование различных тестов, позволяющих оценить все стороны физического развития, физической подготовленности, динамики физических качеств, эффективности различных методик обучения и тренировки. На базе изучения курса «Легкая атлетика» создаются возможности для формирования гармонично развитой личности, умеющей не только выполнять физические упражнения, но и обладающей педагогическими способностями для того, чтобы привлечь и научить других людей легкоатлетическим видам спорта, тем самым, способствуя оздоровлению и развитию человеческого общества.

Актуальность обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей

физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны

Направленность: физкультурно – спортивная.

Новизна программы -данная программа включает в себя не только обучение технике бега и прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно–двигательного аппарата и сердечно – сосудистой системы средствами ОФП. Легкая атлетика при начальной подготовки позволяет выявить задатки и способности, привить интерес к тренировочным занятиям.

Педагогическая целесообразность программы. Можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Целью программы является закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития, через обучение детей школьного возраста легкой атлетике.

Задачи программы

I год обучения

Образовательные:

- обучить основным элементам техники бега на средние и длинные дистанции;
- обучить технике низкого и высокого старта;
- обучить прыжкам с места и прыжкам в длину с разбега

Развивающие:

- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- развить двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развить координационные возможности, умение владеть своим телом;

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- воспитывать у детей самостоятельность и организованность;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

II год обучения

Образовательные:

- совершенствование основным элементам техники бега на средние и длинные дистанции;
- совершенствовать технику низкого и высокого старта;
- совершенствовать прыжки с места и прыжки в длину с разбега
- углубленное изучение основных элементов лёгкой атлетики;
- выявление задатков и способностей и спортивной одарённости;
- привитие интереса к тренировочным занятиям;

Развивающие:

- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- развить двигательную активность детей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развить координационные возможности, умение владеть своим телом;

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- воспитывать у детей самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

Отличительная особенность данной программы

В данной программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей учебный и оздоровительный эффект. Данная программа создает условия массовости в городе, занимающимися легкой атлетикой.

Методика. Программа является модифицированной, в основу ее положены следующие программы:

- В.В. Белоусова «Обучение и совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции».
- Л.Л. Былеева «Прыжки. Метание»,
- В.П. Филин «Воспитание физических качеств у юных спортсменов».

Контингент обучаемых. В объединении «Легкая атлетика» обучаются дети возрастом 9-15 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на два года: 1 год обучения на 80 часов, 2 год обучения 80 часов.

Формы занятий: групповая

Наполняемость учебной группы: 15чел.

Режим занятий: 1 год обучения 1 занятие в неделю по 2 часа, 2 год обучения - 1 занятие в неделю по 2 часа.

Характеристика деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням

Название уровня	Стартовый	Базовый	Продвинутый
Способ выполнения деятельности	Репродуктивный	Продуктивный	Творческий
Метод исполнения деятельности	С подсказкой, по образцу	По памяти, по аналогии	Исследовательский
Основные предметные умения и компетенции обучающегося	Овладение основам техники легкоатлетических упражнений. Выполнение контрольных нормативов.	Умение технически правильно осуществлять двигательные действия на конкретной дистанции. Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП.	Выполнение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции за минимальный отрезок времени.
Деятельность учащегося	Выполнение элементарных двигательных действий, преодоление различных дистанций, освоение теоретического раздела программы.	Преодоление дистанций из низкого и высокого стартов; прыжков в длину. Выполнение техники бега по повороту.	Самостоятельное выполнение объемов тренировочных нагрузок. Самоконтроль в процессе выполнения и самопроверка его результатов.
Деятельность педагога	Правильный показ выполнения техники бега и прыжков.	Постановка проблемы и реализация ее по этапам	Создание условий для совершенствования технике бега: коротких, средних и длинных

	Знакомство с правилами легкоатлетических дисциплин. Руководство и контроль за выполнением.		дистанциях. Взаимопонимание между тренером и юным спортсменом.
--	--	--	--

Планируемые результаты:

К концу обучения обучающийся будет иметь предметные результаты:

- знать основы техники безопасности на занятиях;
- иметь представление об основных приемах бега;
- способы укрепления и сохранения здоровья, повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены и закаливание, предупреждение и профилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде.

Будут иметь метапредметные результаты :

- уметь пробегать дистанции 100 – 1000 м за максимально короткое время;
- выполнять старты, прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в длину и высоту с разбега различными способами
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Будут иметь личностные результаты:

- приобщить обучающихся к культуре здорового образа жизни;
- сформировать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

К концу II года обучения обучающийся будет иметь предметные результаты:

- технику бега на короткие и длинные дистанции;
- правила поведения, технику безопасности;
- значение легкой атлетики в системе оздоровления организма;
- основы техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применять их на практике.

Будут иметь метапредметные результаты:

- преодолевать: дистанцию 100-3000м за минимально короткое время;
- выполнять старты;
- бегать на скорость с преодолением препятствий высотой 30-40 см, преодолевать низкие барьеры;
- выполнять технику выполнения прыжка в длину с разбега;
- совершенствовать двигательные умения легкоатлета;
- самостоятельно осуществлять занятие по легкой атлетике;
- контролировать свое самочувствие.

Будут иметь личностные результаты:

- проявление волевых качеств, самоорганизации, самодисциплины, трудолюбия;
- проявление нравственных и ценностных ориентаций;
- установление доброжелательных межличностных отношений, овладение навыками межличностной коммуникации и работы в команде.

Способы определения результативности: соревнования, эстафеты, тестирования и контрольные старты.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях городского, районного и Республиканского уровней.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН I года обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	практика	Теория	
1	Вводное занятие	2	1	1	беседа
2	Общеразвивающие и спец. беговые упражнения	16	16	-	тестирование
3	Обучение техники бега на короткие дистанции	8	8	-	тестирование
4	Обучение техники бега на средние дистанции	8	8	-	зачет
5	Обучение техники прыжка в длину с разбега	8	8		тестирование
6	Эстафеты, спортивные игры	22	22	-	Результаты соревнований
7	Контрольные старты.	16	16	-	Промежуточная аттестация
	Всего	80	79	1	

II год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	практика	Теория	
1	Вводное занятие	2	1	1	беседа
2	Общефизическая подготовка	10	10	-	тестирование
3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	8	8	-	фронтальный опрос
4	Совершенствование техники бега на средние дистанции	8	8	-	тестирование
5	Совершенствование техники прыжков	8	8	-	тестирование
6	Совершенствование низкого и высокого стартов	8	8	-	практическая работа
7	Обучение техники эстафетного бега	8	8	-	тестирование
8	Эстафеты, спортивные игры	18	18	-	Игра Результаты соревнований
9	Контрольные старты.	10	10	-	Контрольные старты
	Всего	80	79	1	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I год обучения

Тема № 1 (2 часа)

Вводное занятие.

1. 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 и СФП.

2. Требования к знаниям и умениям:

- знать технику безопасности в спортивном зале и на улице;
- гигиена физических упражнений
- закаливание и укрепление здоровья

3. Самостоятельная работа

- общеразвивающие упражнения
- специальные и подготовительные упражнения

4. Тематика практических работ.

- первая помощь при несчастных.
- выполнение режима питания.

Тема № 2 (16 часов)

Общеразвивающие и специально беговые упражнения

1. Основные вопросы.

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

2. Требования к знаниям и умениям:

- 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 общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

3. Самостоятельная работа

- гигиенические процедуры;
- специальные и подготовительные упражнения;
- выполнение подготовительных упражнений.

4.Практическая работа

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.

Тема № 3 (8 часов)

Обучение техники бега на короткие дистанции

1.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.

2.Требования к знаниям и умениям:

- 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;

3.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.

4. Тематика практических работ. Кросс в умеренном темпе, короткие ускорения по 60-100 м с выходом в поворот. Подвижные игры”.

Тема № 4 (8 часов)

Обучение техники бега на средние дистанции

1.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.

2.Требования к знаниям и умениям:

- 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;

3.Самостоятельная работа

Работа ног (маховые движение, бег на месте) у опоры, с опорой; согласованные движения рук и ног. Пробегание дистанции на 1500 м в поворотах и на поворотах.

4. Тематика практических работ. Кросс в умеренном темпе, длинные свободные ускорения по 200-400 м. Спортивные игры.

Тема № 5 (8 часов)

Обучение техники прыжка в длину с разбега

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

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ при выполнении прыжков;
- знание техники выполнения разбега, отталкивания, полета и приземления;
- выполнять упражнения в целом;
- уметь выполнять двигательные действия на совершенствование;

3.Самостоятельная работа. Определение толчковой ноги на месте отталкивания. Работа рук и ног при отталкивании, выполнение прыжка в полной координации.

4. Тематика практических работ. Упражнения на развитие прыгучести, изучение техники отталкивания, полета и приземления. Эстафеты в прыжках.

Тема № 6 (22 часов)

Эстафеты. Спортивные игры

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

2.Требования к знаниям и умениям:

- 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.

3.Самостоятельная работа.

- специальные и подготовительные упражнения;
- выполнение контрольных упражнений на время.

4. Тематика практических работ. Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол, мини-футбол. Эстафеты: «Смена мест», «Передача мяча над головой», «Встречная эстафета», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Подвижная цель»

Тема № 7 (16 часов) **Контрольные старты**

1. Основные вопросы. Контрольные старты и нормативы для группы начальной подготовки обучения.

2. Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в спортзале;
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП;
- уметь правильно выполнять прыжков в длину с разбега и прыжков с места;
- выполнять старты;
- уметь участвовать в соревнованиях.

3. Самостоятельная работа.

- специальные и подготовительные упражнения.
- выполнение контрольных упражнений.

4. Тематика практических работ. Пробегание дистанций от 100-1000м за максимально короткое время, выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Выполнение стартов. Участие в городских и районных соревнованиях.

II год обучения

Тема № 1 (2 часов) **Вводное занятие.**

1. 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 питания спортсмена; закаливание и укрепление здоровья. ОФП и СФП.

2. Требования к знаниям и умениям:

- знать технику безопасности в спортивном зале и на улице;
- гигиена физических упражнений
- закаливание и укрепление здоровья

3. Самостоятельная работа

- общеразвивающие упражнения
- специальные и подготовительные упражнения

4. Тематика практических работ.

- первая помощь при несчастных.
- выполнение режима питания.

Тема № 2 (10 часов)

Общепедагогическая подготовка (ОФП)

1. 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.

2. Требования к знаниям и умениям:

- 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).

3. Самостоятельная работа

- гигиенические процедуры;
- специальные и подготовительные упражнения;
- выполнение подготовительных упражнений.

4. Практическая работа

Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, силовой выносливости. Упражнения для развития скорости: кроссовый бег, челночный бег, спортивная ходьба. Прыжковые упражнения: прыжки через скакалку, прыжки через барьеры. Выполнение акробатических упражнений – лазанье, кувырки, стойки. Подвижные игры.

Тема № 3 (8 часов)

Совершенствование техники бега на короткие дистанции

1. Основные вопросы.

Техника бега на отрезках 100-400 м. Совершенствование работы рук в сочетании с движениями ног. Финиширование.

2. Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в спортивном зале;
- знать обправильной 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;

3. Самостоятельная работа

Ускорения на дистанциях на 100м, 200м и 400 м.

4. Тематика практических работ. Кросс в умеренном темпе, короткие ускорения по 60 м. Эстафеты.

Тема № 4 (8 часов)

Совершенствование техники бега на средние дистанции

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

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания 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°.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

3.Самостоятельная работа

Ускорения на дистанциях 400м, 600м, 800 м.

4. Тематика практических работ. Кросс в быстром темпе, длинные ускорения по 800 м. Подвижные игры с элементами бега.

Тема № 5 (8 часов)

Совершенствование техники прыжков

1.Основные вопросы. Совершенствование специальных упражнений прыгунов. Прыжки в длину с разбега изученными способами, тройной прыжок с места.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ при выполнении прыжков;
- совершенствовать технику прыжков;
- выполнять упражнения в целом;
- совершенствовать двигательные действия;

3.Самостоятельная работа. Специальные упражнения прыгунов, техника приземления. Движение рук и ног при отталкивании, отталкивание, выполнение прыжка в полной координации.

4. Тематика практических работ. Упражнения на развитие прыгучести, изучение техники отталкивания, полета и приземления. Эстафеты в прыжках.

Тема № 6 (8 часов)

Совершенствование низкого и высокого старта

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

2.Требования к знаниям и умениям:

- 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.

3.Самостоятельная работа. Старты во время ходьбы в наклоне, старты падением из положения, стоя на носках. В парах – бег преодолевая сопротивление партнера на отрезке 20м.

4. 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.

Тема № 7 (8 часов)

Обучение техники эстафетного бега

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

2.Требования к знаниям и умениям:

- 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 палку;

3.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.

4. Тематика практических работ. 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.

И.П. - старт из положения с опорой на одну руку на прямой, затем на повороте перед выходом на прямую и на прямой при входе в поворот.

И.П.- стартующий ставит левую ногу вперед и опирается правой рукой о дорожку, левая рука отведена вверх — назад. Опустив голову вниз, бегун смотрит за подходом передающего партнера к контрольной отметке.

И.П. - стартующий держит палочку мизинцем и безымянным пальцем за нижний конец. Руку необходимо ставить у стартовой линии, опираясь о дорожку большим пальцем — с одной стороны, указательным и средним пальцами — с другой. После отрыва руки от дорожки эстафетную палочку нужно держать всеми пальцами.

Тема № 8(18 часов)

Эстафеты. Спортивные игры

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

2.Требования к знаниям и умениям:

- 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.

3.Самостоятельная работа.

- специальные и подготовительные упражнения;
- выполнение контрольных упражнений на время.

4. Тематика практических работ. Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол, мини-футбол. Эстафеты: «Смена мест», «Передача мяча над головой», «Встречная эстафета», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Подвижная цель»

Тема № 9 (10 часов)

Контрольные старты

1.Основные вопросы. Контрольные старты и нормативы для группы начальной подготовки обучения.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в спортзале;
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП;
- уметь правильно выполнять прыжков в длину с разбега и прыжков с места;
- выполнять старты;
- уметь участвовать в соревнованиях.

3.Самостоятельная работа.

- специальные и подготовительные упражнения.
- выполнение контрольных упражнений.

4. Тематика практических работ. Пробегание дистанций от 100-1500м за максимально короткое время, выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Выполнение стартов. Участие в соревнованиях.

IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация данной программы включает в себя методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники плавания
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Индивидуальный.

Основные средства обучения:

- Подготовительные и спец беговые упражнения;
- Упражнения для изучения техники бега на короткие и длинные дистанции
- Общефизические упражнения;
- Специальные физические упражнения;
- Спортивные игры и эстафеты.

Организация учебно-воспитательного процесса:

В спортивно-оздоровительную группу по легкой атлетике набираются дети в возрасте 9-15 лет, желающие заниматься независимо от их способности, уровня физического развития и подготовленности. Не имеющие медицинских противопоказаний. В процессе тренировок спортивно-оздоровительной группы чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе начальной подготовки основное внимание нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 75%-25%. Наряду с общей специальной физической подготовкой учебный план предусматривает такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольные испытания и участие в соревнованиях. Деятельно спортивно-оздоровительной группы по

легкой атлетике определяется по следующим критериям: стабильность состава занимающихся, динамикой развития физических качеств, уровнем усвоения и самоконтроль.

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

Вводная часть проводится в виде легкого разминочного бега, либо в виде игровых упражнений для повышения работоспособности организма, предварительный разогрев, растягивание и увеличения эластичности мышц. На вводную часть отводится около 15-20% общего времени занятия.

В *основной части* решаются задачи ознакомления и овладения элементами техники легкой атлетики. Используются упражнения для овладения и совершенствования техники, а также развития физических качеств. На основную часть отводится 70-85% общего времени.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. Чтобы создать у занимающихся условия для перехода к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойному состоянию. Поэтому в заключительную часть включаются подвижные и спортивные игры. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом. Отводится 10% от общего времени.

Техническое оснащение занятий

Оборудование, спортивный инвентарь, необходимый для учебно-тренировочных занятий:

Спортивный зал с гладким покрытием;

- инвентарь (эстафетные палочки, мячи, барьеры, стойки, колодки);
- раздевалки для учащихся.

Пришкольный стадион:

- игровое поле для футбола;
- легкоатлетическая дорожка;
- гимнастическая стенка.

Дидактический материал:

- учебно-наглядные пособия
- видеоматериалы по легкой атлетике
- тематическая литература

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях городского, районного и Республиканского уровней.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Конституция Российской Федерации
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

II. Основной список

1. Волков А.Е. /Легкая атлетика/ Поурочная программа для детско – юношеских спортивных школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 20011. – 279 с.
2. Ивочкин В.В., Ю.Г.Травин /Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба)/ «Советский спорт» М.: 2014.-51 с.
3. Ильин И.С., В.П. Черкашин /Легкая атлетика (барьерный бег)/ М.: ТЦ Сфера, 2011.-57
4. Никитушкин В.Г., В.Б. Зеличенко /Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) / «Советский спорт» М.: 2011.-75 с.
5. Селуянов В.Н. /Подготовка бегуна на средние дистанции/ ТВТ Дивизион М.: 2012. – 127 с.

III. Дополнительный список

1. Ильин И.С., В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
2. Лахов В.И., В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. /Организация и судейство соревнований по легкой атлетике/ Учебно-методическое пособие. М.:
3. Локтев С.А., Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
4. Никитушкин В.Г., В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СЖЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004
5. Пьянзин А.И. /Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов/ Теория и практика физической культуры Москва, 2004
6. Селуянов В.Н. /Подготовка бегуна на средние дистанции/ ТВТ Дивизион М.: 2007. -
7. Слимейкер Роб, Рэй Браунинг /Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость/ Мурманск, 2007. – 89 с.
8. Ушаков А.А., И.Ю. Радчич /Легкая атлетика (многоборье)/ Примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ «Советский спорт» М.:, 2005.- 56 с.

IV. Интернет-ресурсы

- www.referator.com.ua/free/referat/223763_plavanie
- www.xreferat.com/103/350-1-plavanie.html
- www.bibliofond.ru/view.aspx?id=14636
- www.bestreferat.ru/referat-60068.html
- www.referatwork.ru/refs/source/ref-41415.html