

Управление образования Администрации Малосердобинского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Новое Демкино

«Рассмотрено»
на заседании педсовета
Протокол № 1
«29» августа 2019 г.

«Утверждено»
Директор школы *С.В. Бабурина* (С.В. Бабурина)
Приказ № 45 от « 29 » 08 2019 г.



***Дополнительная
общеразвивающая программа
объединения дополнительного
образования физкультурно –
спортивной направленности
«Легкая атлетика»***

Разработана на основе авторской программы
М.И. Лямцева «Легкая атлетика»

Рассчитана на возраст: 10-17 лет
Срок реализации: 3 года
Руководитель: Морозов Ю.А.

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее. В настоящее время сложилась кризисная ситуация, которая определяется низким материальным уровнем большинства семей и как следствие несбалансированным и недостаточным питанием детей, распространенностью вредных привычек, и, прежде всего, наркомании, экологическими негативными процессами, реальным снижением двигательной активности молодежи и другими отрицательными факторами. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и юношества приобретает государственное значение.

Кружок «Легкой атлетики» способствует поддержанию активного интереса к занятиям физической культуры, воспитывает желание быть здоровыми, обучает школьников самостоятельным занятиям.

Программа кружка опирается на навыки детей, полученные в школьной программе по легкой атлетике, и обучает новым техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики (барьерный бег, прыжки в высоту способом «перекидной», тройной прыжок), основам инструкторской и судейской практики.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений. В конце каждого года обучения запланированы итоговые соревнования, итоговые испытания по контрольным упражнениям (тестам)

Программа кружка «Легкая атлетика» рассчитана на детей в возрасте от 12 до 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в районных спортивных соревнованиях

Цель кружка «Легкая атлетика»:

Создание условий для физического совершенствования детей, желания быть здоровыми, занимаясь физической культурой и спортом.

Задачи 1-го года обучения.

1. укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся
2. повышение уровня разносторонней физической подготовленности
3. укрепление сердечно-сосудистой системы
4. развитие быстроты, силы
5. дальнейшее развитие гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять
6. укрепление опорно-связочного аппарата
7. воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств
8. выявление интереса к тем или иным видам легкой атлетики
9. обучение основам техники бега, прыжков, метаний
10. расширение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории
11. приобретение инструкторских и судейских навыков в проведении занятий и соревнований по отдельным видам легкой атлетики
12. воспитание интереса к занятиям и соревнованиям и обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы в период участия в соревнованиях

Задачи 2-го года обучения

1. дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся
2. повышение уровня разносторонней физической подготовленности
3. совершенствование быстроты, ловкости, гибкости, умения расслаблять мышцы
4. Обучению ведению дневника тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях
5. развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств
6. определение вида для дальнейшей специализации в легкой атлетике
7. изучение элементов техники бега, прыжков, метаний
8. приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике и опыта в проведении учебно-тренировочных занятий

Задачи 3-го года обучения

1. расширение двигательных возможностей организма
2. совершенствование разносторонней целенаправленной физической подготовленности занимающихся
3. развитие скоростно-силовых и силовых качеств, общей и специальной выносливости
4. Совершенствование техники бега, прыжков и метаний
5. Воспитание волевых качеств

Учебно-тематический план первого года обучения

№п.п.	наименование темы	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Влияние занятий легкой атлетикой на организм человека	3	3	
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	3	3	
3	Правила, организация и проведение соревнований	3	3	
4	Места занятий, инвентарь и оборудование	3	3	
5	Инструкторская и судейская практика	6	6	
6	Общая физическая подготовка	15		15
7	Специальная подготовка			
	• подвижные игры	6		6
	• баскетбол	6		6
	• футбол	6		6
	• лыжи	6		6
	• упражнения на гимнастических снарядах	6		6
8	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики			
	• бег	21		21
	• прыжки	12		12
	• метание	12		12
9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	9		9
10	итого	117	18	99

Содержание программы 1-го года обучения

Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, и в частности легкой атлетикой, на совершенствование аппарата дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Влияние занятий легкой атлетикой на обмен веществ и укрепление здоровья.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Травмы, их причины и профилактика. Первая помощь при обмороке,

растяжении связок и ушибах. Приемы искусственного дыхания. Способы остановки кровотечения.

Правила, организация и проведение соревнований.

Виды, соревнований. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах легкой атлетики (бег по дорожке стадиона, кроссовый, прыжки в длину и высоту, метание мяча, гранаты, толкание ядра). Права и обязанности судей, участников, тренеров- преподавателей, руководителей команд. Оценка достижений в различных видах легкой атлетики.

Места занятий, инвентарь и оборудование.

Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Места для прыжков в длину и высоту, метание мяча, гранаты, толкание ядра. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Уход за спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Хозяйственный инвентарь.

Инструкторская и судейская практика.

Подготовка мест занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Проведение разминки самостоятельно и с группой. Подача строевых команд. Проведение занятий с группой по отдельным видам легкой атлетики (на стадионе, на местности). Судейство соревнований по бегу на дорожке и кроссовому бегу, прыжкам в высоту, длину, метание мяча, гранаты и толкание ядра.

Общая физическая и специальная подготовка.

Выполнение строевых команд на месте и в движении. Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления, переход с шага на бег и бега на шаг. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя. Упражнения на дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления.

Упражнения из других видов спорта.

Подвижные игры. Повторение ранее пройденных игр: « Борьба за мяч», « Бой петухов», «Защита крепости».

Баскетбол. Повторение ранее пройденных упражнений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой, ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от груди после ловли в движении; броски мяча в кольцо с места двумя руками; двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Повторение ранее пройденных упражнений, простейшие тактические комбинации, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Лыжи. Изучение лыжных ходов, ходьба на лыжах без учета времени до 2 км (девочки) и до 4 км (мальчики) и с учетом времени-1-2 км. Лыжные походы и прогулки.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, брусья, козел, канат, скамейка, стенка, полка, скакалка, обруч, мяч) в висах и упорах, в переталкивании и перетягивании, подтягивании, лазанье и перелезании, поднимании согнутых и прямых ног. Повороты и перевороты, подъемы и соскоки, напрыгивания на снаряды, опорные прыжки. Различные соединения из разученных упражнений.

Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.

Бег. Совершенствование техники бега; свободный бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках от 60 до 100 м; кроссовый бег до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики). Изучение и отработка низкого старта (установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш», выход со старта), стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой. Техника передачи эстафетной палочки без перекаладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге), без ограничения зоны передачи и в зоне передачи.

Прыжки. Закрепление навыков, полученных в школьной программе. Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину, техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» (угол, длина, скорость разбега), переход через планку, приземление, сочетание движений маховой, толчковой ноги и руки в момент отталкивания. Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полета, приземление), прыжок в длину с полного разбега. Техника прыжка способом «ножницы» (прыжки с 4-6 шагов, с опусканием маховой ноги и приземлением на толчковую ногу). Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение развития двигательных качеств занимающихся, способствующие совершенствованию техники прыжка.

Метания. Закрепление навыков, полученных в школьной программе. Техника метания мяча (150 г) и гранаты. Метание в цель и на дальность.

Результативность первого года обучения

Учащиеся должны знать:

- влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья
- значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях
- правила организации и проведение соревнований
- основы техники барьерных упражнений

Учащиеся должны уметь:

- оказывать первую помощь при травмах
- самостоятельно проводить разминку
- уметь выполнять упражнения в беге и барьерном беге
- правильно и технично выполнять прыжок в высоту способом «перекидной», прыжок в длину способом «согнув ноги», «ножницы»

Учебно-тематический план второго года обучения

№п.п.	наименование темы	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	3	3	
2	Гигиена тренировочного процесса	3	3	
3	Основы техники видов легкой атлетики			
4	Методика обучения и тренировки	3	3	
5	Инструкторская и судейская практика	6	6	
6	Общая физическая подготовка	15		
	Специальная подготовка			15
	• подвижные игры	6		6
	• спортивные игры	6		6
	• лыжи	6		6
	• упражнения на гимнастических снарядах	6		6
7	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики			
	• бег	30		30
	• прыжки	12		12
	• метание	12		12
8	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	9		9
10	итого	117	15	102

Содержание программы 2-го года обучения

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Легкие. Сердце. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Гигиена тренировочного процесса.

Режим дня, гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания. Вред курения и употребления спиртных напитков. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Понятие об утомлении, перетренированности. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой.

Основы техники видов легкой атлетики. Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений. Взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований. Качественные показатели техники-эффективность и экономичность движений легкоатлета. Индивидуальные особенности и отличия техники движений. Основы техники бега, прыжков и метаний.

Методика обучения и тренировки.

Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств занимающихся. Соблюдение режима для достижения высоких спортивных результатов. Значение разносторонней физической подготовки. Учет возрастных, половых особенностей и физической подготовленности занимающихся. Разминка, её значение и содержание.

Инструкторская и судейская практика.

Судейская коллегия, её состав и обязанности. Составление расписания соревнований по легкой атлетике. Организация и проведение соревнований в качестве судей. Составление плана занятий. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая и специальная подготовка.

Выполнение строевых команд на месте и в движении шагом и бегом. Ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления по сигналу и со сменой направляющего. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов для различных групп мышц ног, рук. Туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации. Упражнения с отягощениями (40% от массы тела), выполняемые индивидуально, в парах, группах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении, направленные на развитие силы и скоростных качеств, гибкости, подвижности в суставах, воспитывающие ловкость, общую выносливость, свободу движений.

Упражнения из других видов спорта.

Подвижные игры. Игры, развивающие силу, скоростные качества и общую выносливость; игры с элементами сопротивления, с бегом, прыжками и преодолением препятствий.

Спортивные игры (баскетбол, футбол). Совершенствование технических и тактических приемов в игре; двухсторонняя игра с повышенной активностью и подвижностью.

Лыжи. Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор. Ходьба на лыжах до 3 км (девочки) и до 5 км (мальчики); прогулки.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением объема и скорости выполнения. Разучивание комбинаций из известных упражнений.

Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.

Бег. Бег на короткие дистанции; бег на отрезках 30-40 м с ускорением под уклон и в гору; повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 120 м. Финишный бросок на ленточку; неоднократные пробегания отрезков 30-40 м с низкого старта.

Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200-300-400 м в среднем темпе; переменный бег на 200-300 м (общая длина дистанции – 1000 м). тренировка на дистанции: девушки – 400-800 м, юноши – 400, 800 и 1500 м.

Бег на местности с преодолением естественных препятствий (кросс) на дистанцию 1000 м (девочки) и 2000 м (мальчики). Тактическая подготовка бегуна на средние дистанции. Передача эстафетной палочки при входе в поворот. Барьерный бег на дистанции 80, 100 м (девушки) и 110, 220 и 1500 м с препятствиями (юноши), выявление и исправление ошибок; ритм и скорость бега между барьерами. Подводящие упражнения для совершенствования техники барьерного бега.

Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих совершенствованию техники бега в целом и в избранном виде.

Прыжки. Прыжки через планку, установленную на различной высоте, способом «перекидной»; подводящие упражнения для совершенствования элементов техники прыжка в высоту способом «перекидной».

Прыжки в длину с разбега способом «ножницы» 4 прыжки с 6-8 шагов разбега с выполнением движений ног в полете, с 4-6 шагов разбега с выполнением движений рук и туловища в ритме движения ног. Прыжки со среднего и полного разбега способом «ножницы». Подводящие упражнения для совершенствования элементов техники прыжка способом «ножницы»

Техника тройного прыжка (ознакомление); тройной прыжок с места по элементам: первый прыжок – толчком двух ног с приземлением на одну ногу, второй прыжок – толчком правой (левой) ноги с приземлением на другую ногу, третий прыжок – толчком левой (правой) ноги с приземлением на обе ноги. Тройной прыжок с небольшого разбега (4-6 шагов). Техника отталкивания в скачке, шаге и прыжке с 3-5-7 шагов и со среднего разбега.

Результативность второго года обучения

Учащиеся должны знать:

- общую характеристику техники легкоатлетических упражнений
- последовательность и методику обучения отдельным видам легкой атл
- правила организации и проведение соревнований в качестве судей
- основы техники барьерного бега с препятствиями

Учащиеся должны уметь:

- составлять расписание соревнований по легкой атлетике
- уметь проводить учебно-тренировочные занятия
- уметь выполнять упражнения в беге на короткие дистанции, с высокого старта, с преодолением препятствий, барьерном беге
- правильно и технично выполнять прыжок в высоту способом «перекидной», прыжок в длину способом «согнув ноги», «ножницы», элементы тройного прыжка

Учебно-тематический план третьего года обучения

№п.п.	наименование темы	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Гигиена спортсмена	1	1	
2	Основы техники видов легкой атлетики	1	1	
3	Методика обучения и тренировки	2	2	
4	Инструкторская и судейская практика	6	6	
5	Общая физическая и специальная подготовка	15		15
6	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики			
	• бег	40		40
	• прыжки	37		37
7	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	15		15
10	итоги	117	10	102

Содержание программы 3-го года обучения

Гигиена спортсмена.

Правила личной гигиены. Правила общественной гигиены.

Основы техники видов легкой атлетики.

Основы техники бега. Постановка стопы на грунт. Старт и стартовое ускорение в различных видах бега. Особенности дыхания в различных видах бега.

Особенности техники бега с барьерами: атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами, ритм шагов. Положение головы, туловища, рук в различных видах бега на 1500 и 2000 м с препятствиями, способы преодоления различных препятствий, барьеров.

Основы техники прыжков. Характеристика прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствий. Фазы в различных видах прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление; ритм последних шагов, угол отталкивания и угол вылета; траектория движения центра тяжести тела прыгуна. Постановка стопы на место отталкивания. Маховые движения свободной ноги и рук.

Методика обучения и тренировки.

Подготовка мест занятий. Определение и исправление ошибок.

Индивидуальный план, дневник. Понятие о тренировочном цикле. Разминка, ее значение и содержание перед учебно-тренировочными занятиями и соревнованиями. Участие в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика.

Самостоятельное проведение разминки, учебно-тренировочных занятий.

Организация и проведение различных соревнований по разным видам легкой атлетики и в различных судейских должностях.

Общая физическая и специальная подготовка. Ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления, по сигналу и со сменой

направляющего. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом специализации в том или ином виде легкой атлетики. Упражнения без предметов и с предметами, с различными отягощениями (60-65 % от массы тела), выполняемые индивидуально, в парах, группах, в различных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении, направленные на развитие силы и скоростно-силовых качеств, на воспитание специальной выносливости, на дальнейшее воспитание ловкости, свободы движений, гибкости и подвижности в суставах с учетом специализации в том или ином виде легкой атлетики. Упражнения из других видов спорта (спортивные и подвижные игры, лыжи, упражнения на гимнастических снарядах). Комбинации упражнений с учетом специализации в том или ином виде легкой атлетики.

Тренировка в избранных видах легкой атлетики.

Бег. Тренировка на короткие дистанции в целом и по отдельным элементам. Техника передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м, 4x200 м; тактическая подготовка в эстафетном беге.

Тренировка на средние дистанции: девушки – 400, 800 и 1500 м, юноши – 400, 800, 1500, 3000 м. Тактическая подготовка бегунов на средние дистанции.

Подводящие и подготовительные упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции.

Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и улучшения их технической подготовки в избранном виде легкой атлетики.

Прыжки. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» в целом и по элементам (ритм последних шагов, постановка толчковой ноги, работа маховой ноги, сочетание работы толчковой и маховой ног и рук, разбега, переход через планку, приземление)

Подводящие и подготовительные упражнения для совершенствования техники избранного вида прыжка.

Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и улучшение их технической подготовки в избранном виде легкой атлетики.

Результативность третьего года обучения

Учащиеся должны знать:

- правила личной гигиены, правила общественной гигиены
- особенности техники бега с барьерами, основы техники прыжков
- понятие о тренировочном цикле

Учащиеся должны уметь

- уметь проводить разминку, учебно-тренировочные занятия
- уметь выполнять упражнения в беге на короткие дистанции, с высокого старта, с преодолением препятствий, барьерном беге
- правильно и технично выполнять прыжок в высоту способом «перекидной», прыжок в длину способом «согнув ноги», «ножницы», элементы тройного прыжка

Используемая литература

- Белорусова В.В. воспитание в спорте. М., 1987
- Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. М., 2000
- Былеева Л.В. Подвижные игры. М., 2006
- Валик Б.В. Тренерам юных атлетов. М., 1974
- Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. М., 1997
- Куколевкий Г.М. Советы врача спортсмену. М., 1987
- Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974
- Попов В.Б. Прыжки в длину. М., 2000
- Уваров В. Смелые и ловкие. М., 1999
- Филин в.Н. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., 1995

Условия реализации программы

- беговая дорожка, места для прыжков в длину и высоту, метание мяча и гранаты, прыжковая яма
- скакалки, гимнастические палки, гантели, эспандер, гири, мячи, обручи
- баскетбольный мяч, футбольный мяч, лыжи
- перекладина, брусья, козел, канат, скамейка, стенка
- эстафетная палочка, барьеры, планка со стойками, хоккейный мяч, теннисный мяч, граната
- секундомер, рулетка