Управление Образования Администрации Большеболдинского муниципального района Нижегородской области

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Основная школа п.Большевик»-«Староахматовская основная школа»

Принята на педсовете
Протокол
от 31 августа 2021г. № 1

Утверждаю:
директор школы
Е.Д.Горюкова
Приказ от «31» августа
2021г. № _126/2__

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика»

Возраст обучающихся: 6,5-12 лет

Срок реализации: 2 года

Автор составитель:
Шемарова Татьяна Павловна
Педагог дополнительного образования

с.Старое Ахматово 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лёгкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой лёгкой 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.

Направленность программы

Программа секции «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности, составлена на в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273—ФЗ).

Программа составлена с учетом потребностей и интересов детей, родителей, образовательных учреждений и предназначена для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» образовательной программы младшей и основной школ.

Принципиальное отличие программы секции достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Программа рассчитана на детей 6,5 – 12 лет и предполагает два года обучения.

Программа «Легкая атлетика в школе» предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Новизна, актуальность, особенности программы

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, а также различные виды метания. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок совершенствует двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость, точность и красоту движений, реализует двигательный потенциал.

Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость.

Программа «Легкая атлетика в школе» может быть представлены как целостная теоретико-методологическая система, основанная на личностно - деятельностном подходе, направленная на гармоническое развитие личности

ребенка школьного возраста.
В программе выделены оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств
Использование на занятиях секции игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Так как данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.
Кроме того, характер данной программы обеспечивает реализацию одного из направлений Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» - выявление, развитие и поддержка спортивно одаренных детей.

Цель и задачи программы

Цель программы: содействовать решению задач физического воспитания средствами физической культуры, привить привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, вооружить для этого соответствующими знаниями и умениями.

Задачи оздоровительного направления:
формировать правильное отношение детей к занятиям спортом и физической культурой;формировать жизненно важные двигательные навыки и умения,способствующие укреплению здоровья; создавать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи образовательного направления:
• на основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребенка;
• обогащать двигательный опыт школьников новыми двигательными действиями;
• Содействовать развитию двигательных способностей.

Задачи воспитательного направления:
формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
• формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание.

Формы организации двигательной деятельности секции:

-групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить

эффективность процесса подготовки;
-соревнования - позволяют определить уровень спортивных достижений детей
-индивидуальные занятия - предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

Методы обучения:

Метод - система действий преподавателя в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

• Словесные методы - методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

• Наглядные методы - методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

Практические методы - методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

• Игровые методы - методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

Принципы реализации программы секции

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения школьной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения воспитательнообразовательного процесса.

• Принцип систематичности - суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

Принцип индивидуальности - предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

• Принцип развивающей направленности - при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

Принцип воспитывающей направленности - в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

Принцип оздоровительной направленности - специфический принцип физического воспитания - предполагает укрепление здоровья средствами

физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

• Принцип сознательности - основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

• Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

• Принцип доступности - предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Возраст детей, сроки реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы «Легкая атлетика»: 6,5 -12 лет. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса) с 1 сентября по 31 мая.

Этапы реализации дополнительной образовательной программы:

I этап - проведение входящей диагностики детей (сроки проведения: первая - вторая неделя сентября); цель диагностики: выявление детей, имеющих уровень физического развития выше уровня своих сверстников, проявляющих интерес к двигательной деятельности.

Составление планирования, подготовка материальной и методической базы, зачисление детей в секцию. Работа с родителями детей, с целью привлечения внимания к особенностям секции.

• II этап - запуск программы, осуществление работы с детьми, направленной на развитие и совершенствование физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок. Проведение занятий в кружке 1раз в неделю по 1 часу. Индивидуальная работа с детьми.

III этап - подведение итогов: проведение итоговой диагностики (сроки проведения: первая неделя мая; цель проведения диагностики: определить уровень выполнения нормативов. Выход детей на участие в спортивных соревнований.

. *Ожидаемые результаты:*

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность школьников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).

2. Сформированность организационно-методических умений,

необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.
4.Снижение показателей заболеваемости школьников, увеличение показателя индекса здоровья.
5. Достичь сплоченного, трудолюбивого, здорового и думающего коллектива, пропагандировать физическую культуру для большего привлечения детей в секцию с целью занять и увести с улицы

УЧЕБНО – тематический ПЛАН

№	Содержание	1 год обучения		2 год обучения	
		теория	практика	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж	В ходе занятия		В ходе занятия	
2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой				
3	Ознакомление с отдельными видами лёгкой атлетики		12		12
4	Общая физическая подготовка		8		8
5	Специальная физическая подготовка		8		8
6	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики		8		8
7	ИТОГО	36		36	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.
История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. *Дисциплина* – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая и специальная подготовка.

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

Упражнения для развития физических способностей. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, спины и пресса, ног и туловища. Прыжковые упражнения. Упражнения с предметами (скакалки, мячи, набивные мячи). Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения из других видов спорта.

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

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

Ознакомление с отдельными видами Детской лёгкой атлетики. Спринтерский бег, челночный. «Скоростная лестница». Метаний мяча, в цель,метания набивного мяча назад, с поворота.. Прыжки перекрестные, «лягушкой», «ограниченный» тройной. Прыжок в длину . Бег на выносливость.
Челночная эстафета (спринтерская/барьерный слалом). Прогрессивный бег на выносливость.

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

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

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

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

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

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

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными

мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Календарно-тематическое планирование
секции «легкая атлетика»
1 год обучения

№	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Элементы содержания
1		1	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ секции.	План работы секции. ТБ. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. Разминка: бег в медл. темпе 2 мин., СБУ, ОРУ, ходьба с изменением длины и частоты шагов. ОФП - стопа 2 серии + подскоки.
2		1	Тестирование	Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 30с.
3		1	Высокий старт. Бег с ускорением Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Игра футбол	Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, ОРУ, разновидность ходьбы. ОФП – упр.на пресс 2 серии Бег 20м с высокого старта. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей («пустое место») Бег на короткие дистанции с низкого старта 30, 60, 100м. ОФП – упр.на спину 2 серии. Игра футбол
4		1	Бег по пересеченной местности.	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ, СБУ. Игра «Пустое место»
5		1	Метание малого мяча на дальность Метание мяча в цель	Разминка: бег в медл. темпе до 4 мин., СБУ, ОРУ на месте. Беседа о технике выполнения метания; метание с места (замах рукой, бросок снаряда) ОФП – упр.на руки 2 серии (отжимания) Метание мяча в цель (2х2 м) с расстояния 4 - 5 м. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафета с бегом и метанием в цель.
6		1	Круговая тренировка Подвижные игры и эстафеты	Разминка: бег в медл. темпе до 4 мин., СБУ, ОРУ на месте. Круговая ОФП: 1. Стопа + прыжки через скамейки; 2. Бедро – прыжки из полуприседа + ускорение 20м. 3. Пресс – вставание в сед ; 4. Спина – опускание туловища с возвышения; 5. Ускорения 2х20 м. Гибкость, игра пионербол.
7		1	Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий	Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., СБУ, ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий перешагиванием. Игра ручной мяч («гандбол»)
8		1	Броски набивного мяча на дальность.	Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., СБУ, ОРУ. Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки»
9		1	Прыжки в длину с места	Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, ОРУ на месте. Прыжки в длину с места. ОФП – упр.на стопу 2 серии. Эстафеты на закрепление навыка прыжка

10		1	Круговая тренировка Игра Баскетбол.	Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Круговая тренировка: 1. Стопа, подъем с партнером + прыжки через фишки; 2. Бедро – поднимание с партнером + бег с высоким поднимаем бедра; 3. Пресс – переброска ног в стороны. 4 Ускорения 3х20м. Игра Баскетбол.
11		1	Подвижные игры и эстафеты	Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Подвижные игры и эстафеты.
12		1	Развитие выносливости. Равномерный бег	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Пятнашки».
13		1	Развитие выносливости. Бег 1000м Игра Баскетбол	Разминка: Бег на 1000м без учета времени. ОРУ, СБУ. Игра Баскетбол
14		1	Развитие выносливости. Равномерный бег	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Развитие выносливости. ОРУ, СБУ. Игра «ручной мяч.
15		1	Развитие выносливости. Бег 1000м на результат. . Игра Пионербол	Разминка: Бег 2 мин, ОРУ, СБУ. Бег 1000м на результат. Гибкость. Игра Пионербол
16		1	Развитие скоростных способностей. Игра Баскетбол	Разминка: Бег 2 мин, ОРУ, СБУ. Старты с различных положений. Гибкость. Эстафеты с мячами. Игра Баскетбол
17		1	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра Волейбол	Разминка: Бег 2 мин, ОРУ, СБУ. Старты с различных положений, с преодолением препятствий. ОФП Эстафеты с предметами. Игра Волейбол
18 **19**		2	Подвижные игры и эстафеты	Разминка: бег в медл. темпе 3-4мин., СБУ, ОРУ в движении. Быстрота: 5 БУ по 10 сек. в максим. темпе. Упражнения на работу рук. ОФП. Подвижные игры и эстафеты
20		1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра Волейбол.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ. Игра Волейбол.
21		1	Гигиена спортсмена и закаливание.	Беседы о гигиене спортсмена и закаливании. Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ. Игра «Знамя»
22		1	Круговая тренировка Игра Баскетбол	Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Круговая тренировка: 1. Стопа, подъем с партнером + прыжки через фишки; 2. Бедро – поднимание с партнером + бег с высоким поднимаем бедра; 3. Пресс – переброска ног в стороны. 4 Ускорения 3х20м. Игра Баскетбол.
23		1	История развития легкоатлетического спорта. . Игра Пионербол	Беседа о истории развития легкоатлетического спорта. Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Игра Пионербол.
24		1	Спортивная ходьба Игра Волейбол	Техника спортивной ходьбы. Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Ходьба 1 мин. Игра Волейбол.
25		1	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Подвижные игры и эстафеты	Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, ОРУ, разновидность ходьбы. Понятие – финиш, бег по дистанции; бег до 40м. по 3-4повтора Игры на закрепление навыка бега
26		1	Бег по повороту (виражу)	Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ, разновидность ходьбы. бег со старта по 60м, с поворотами, по 2-3 повтора Игры на совершенствование навыка бега
27		1	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, СПУ, ОРУ на месте. Беседа о выполнении прыжка; прыжок в длину с2-3 шагов разбега
28		1	Техника эстафетного бега. Эстафетный бег Встречная эстафета	Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., СБУ, СПУ, ОРУ на месте. Встречная эстафета. ОФП – прыжки

				через скакалку 30сек. Бег с изменением скорости, в коридорчике 30-40см, «Встречная эстафета», Эстафеты на закрепление навыков бега и прыжков
29		1	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м	Разминка: бег в медл. темпе до2мин., ОРУ, Игры (Прыжки по полосам, Метко в цель, Кто дальше бросит) Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м Игра Ручной мяч.
30		1	Метания. Подвижные игры и эстафеты	Разминка: бег в медл. темпе до5 мин., ОРУ на месте, СБУ. Метание малого мяча с места на точность и дальность. Игры на закрепление метаний на дальность и точность
31		1	Ознакомление с правилами соревнований	Беседы о правилах соревнований по легкой атлетике.
32		1	Прыжки в длину с разбега	Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., СБУ, СПУ, ОРУ на месте. Беседа о технике выполнения прыжка; прыжки через скамейку; прыжки через скакалку с прямого. Прыжки через скакалку 2х30 сек
33		1	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., СБУ, СПУ, ОРУ. Беседа о технике выполнения прыжка; прыжки через скамейку; прыжки через скакалку с прямого. Прыжки через скакалку 2х30 сек.
34		1	Тестирование	Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ. Тесты: челночный бег 3х9м, прыжок в длину с места, отжимания, подтягивания.
35 36		1	Подвижные игры и эстафеты	Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Подвижные игры и эстафеты.

Календарно-тематическое планирование
секции «легкая атлетика»
2 год обучения

№	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Элементы содержания
1		1	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ секции.	План работы секции. ТБ. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. Разминка: бег в медл. темпе 2 мин., СБУ, ОРУ, ходьба с изменением длины и частоты шагов. ОФП - стопа 2 серии + подскоки.
2		1	Тестирование	Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 30с.
3		1	Высокий старт. Бег с ускорением Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Игра футбол	Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, ОРУ, разновидность ходьбы. ОФП – упр.на пресс 2 серии Бег 20м с высокого старта. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей («пустое место») Бег на короткие дистанции с низкого старта 30, 60, 100м. ОФП – упр.на спину 2 серии. Игра футбол
4		1	Бег по пересеченной местности.	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ, СБУ. Игра «Пустое место»

5		1	Метание малого мяча на дальность Метание мяча в цель	Разминка: бег в медл. темпе до 4 мин., СБУ, ОРУ на месте. Беседа о технике выполнения метания; метание с места (замах рукой, бросок снаряда) ОФП – упр.на руки 2 серии (отжимания) Метание мяча в цель (2х2 м) с расстояния 4 - 5 м. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафета с бегом и метанием в цель.
6		1	Круговая тренировка Подвижные игры и эстафеты	Разминка: бег в медл. темпе до 4 мин., СБУ, ОРУ на месте. Круговая ОФП: 1. Стопа + прыжки через скамейки; 2. Бедро – прыжки из полуприседа + ускорение 20м. 3. Пресс – вставание в сед ; 4. Спина – опускание туловища с возвышения; 5. Ускорения 2х20 м. Гибкость, игра пионербол.
7		1	Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий	Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., СБУ, ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий перешагиванием. Игра ручной мяч («гандбол»)
8		1	Броски набивного мяча на дальность.	Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., СБУ, ОРУ. Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки»
9		1	Прыжки в длину с места	Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, ОРУ на месте. Прыжки в длину с места. ОФП – упр.на стопу 2 серии. Эстафеты на закрепление навыка прыжка
10		1	Круговая тренировка Игра Баскетбол.	Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Круговая тренировка: 1. Стопа, подъем с партнером + прыжки через фишки; 2. Бедро – поднимание с партнером + бег с высоким поднимаем бедра; 3. Пресс – переброска ног в стороны. 4 Ускорения 3х20м. Игра Баскетбол.
11		2	Подвижные игры и эстафеты	Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Подвижные игры и эстафеты.
12		1	Развитие выносливости. Равномерный бег	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Пятнашки».
13		1	Развитие выносливости. Бег 1000м Игра Баскетбол	Разминка: Бег на 1000м без учета времени. ОРУ, СБУ. Игра Баскетбол
14		1	Развитие выносливости. Равномерный бег	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Развитие выносливости. ОРУ, СБУ. Игра «ручной мяч.
15		1	Развитие выносливости. Бег 1000м на результат. . Игра Пионербол	Разминка: Бег 2 мин, ОРУ, СБУ. Бег 1000м на результат. Гибкость. Игра Пионербол
16		1	Развитие скоростных способностей. Игра Баскетбол	Разминка: Бег 2 мин, ОРУ, СБУ. Старты с различных положений. Гибкость. Эстафеты с мячами. Игра Баскетбол
17		1	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра Волейбол	Разминка: Бег 2 мин, ОРУ, СБУ. Старты с различных положений, с преодолением препятствий. ОФП Эстафеты с предметами. Игра Волейбол
18 **19**		2	Подвижные игры и эстафеты	Разминка: бег в медл. темпе 3-4мин., СБУ, ОРУ в движении. Быстрота: 5 БУ по 10 сек. в максим. темпе. Упражнения на работу рук. ОФП. Подвижные игры и эстафеты
20		1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра Волейбол.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ. Игра Волейбол.
21		1	Гигиена спортсмена и закаливание.	Беседы о гигиене спортсмена и закаливании. Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ. Игра «Знамя»

22		1	Круговая тренировка Игра Баскетбол	Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Круговая тренировка: 1. Стопа, подъем с партнером + прыжки через фишки; 2. Бедро – поднимание с партнером + бег с высоким поднимаем бедра; 3. Пресс – переброска ног в стороны. 4 Ускорения 3х20м. Игра Баскетбол.
23		1	История развития легкоатлетического спорта. . Игра Пионербол	Беседа о истории развития легкоатлетического спорта. Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Игра Пионербол.
24		1	Спортивная ходьба Игра Волейбол	Техника спортивной ходьбы. Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Ходьба 1 мин. Игра Волейбол.
25		1	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Подвижные игры и эстафеты	Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, ОРУ, разновидность ходьбы. Понятие – финиш, бег по дистанции; бег до 40м. по 3-4повтора Игры на закрепление навыка бега
26		1	Бег по повороту (виражу)	Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ, разновидность ходьбы. бег со старта по 60м, с поворотами, по 2-3 повтора Игры на совершенствование навыка бега
27		1	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, СПУ, ОРУ на месте. Беседа о выполнении прыжка; прыжок в длину с2-3 шагов разбега
28		1	Техника эстафетного бега. Эстафетный бег Встречная эстафета	Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., СБУ, СПУ, ОРУ на месте. Встречная эстафета. ОФП – прыжки через скакалку 30сек. Бег с изменением скорости, в коридорчике 30-40см, «Встречная эстафета», Эстафеты на закрепление навыков бега и прыжков
29		1	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м	Разминка: бег в медл. темпе до2мин., ОРУ, Игры (Прыжки по полосам, Метко в цель, Кто дальше бросит) Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м Игра Ручной мяч.
30		1	Метания. Подвижные игры и эстафеты	Разминка: бег в медл. темпе до5 мин., ОРУ на месте, СБУ. Метание малого мяча с места на точность и дальность. Игры на закрепление метаний на дальность и точность
31		1	Ознакомление с правилами соревнований	Беседы о правилах соревнований по легкой атлетике.
32		1	Прыжки в длину с разбега	Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., СБУ, СПУ, ОРУ на месте. Беседа о технике выполнения прыжка; прыжки через скамейку; прыжки через скакалку с прямого. Прыжки через скакалку 2х30 сек
33		1	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., СБУ, СПУ, ОРУ. Беседа о технике выполнения прыжка; прыжки через скамейку; прыжки через скакалку с прямого. Прыжки через скакалку 2х30 сек.
34		1	Тестирование	Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ. Тесты: челночный бег 3х9м, прыжок в длину с места, отжимания, подтягивания.
35 36		2	Подвижные игры и эстафеты	Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Подвижные игры и эстафеты.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание рассматривается как целенаправленный процесс создания максимально благоприятных условий для создания личности каждого ребенка и формирование духовно-нравственных качеств, ценностей ориентаций и высокого уровня

воспитанности, личностно-значимых позиций, связанных с вопросами самосознания, самоактуализации, самоопределения и самовыражения.
Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.
Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением учащихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания учащихся во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.
Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать детей, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.
Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.
Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков,

проведение походов и тематических вечеров, спортивных праздников, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Весь учебный материал, предусмотренный программой распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Методическая часть программы включает учебные карточки по отдельным видам Детской лёгкой атлетики для двух групп занимающихся, которые содержат практические материалы и методические рекомендации по технике, организации учебно-тренировочных занятий.

При проведении занятий должны соблюдаться правила техники безопасности. С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде педагога.

Большое внимание должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и. мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного

инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
2. Требования безопасности перед началом занятий
2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2.2. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).
2.3. Провести разминку.
3. Требования безопасности во время занятий
3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования безопасности по окончании занятий
5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Детская легкая атлетика. В.Б. Зелинченка. – М.: 2002
2. Легкая атлетика –Н.Г. Озолин, В.И. Воронкина. – М1979
3. Программа ИААФ «Детская лёгкая атлетика». Командные соревнования для детей В. Зелечонка. М: 2006 год.
4. Юный легкоатлет – В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Е.И. Ливадо. – М.: 1984
5. Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1- 11 классы» В.И.Лях, М: «Просвещение», 2008 год.
6. «Подвижные игры» Былеева Л.Л.. М. 1984г.
7. «Судейство соревнований по легкой атлетике». Лыхов В.И. М. 1988г.
8. «Бег. Прыжки. Метание». Ломан В. М. 1988г.