Администрация городского округа Дубна Московской области
Управление народного образования

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 3 г Дубны Московской области»

(ГИМНАЗИЯ № 3)

рассмотрено на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2019 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор гимназии
И.В. Зацепа
«31» 08 2019 г.

Дополнительная
общеразвивающая программа
«Легкая атлетика»
физкультурно-спортивной направленности
(стартовый уровень)
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7- 10 лет

Автор-составитель:
Учитель
Устинова Галина Геннадьевна

г. Дубна, 2019 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.
Разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09 3242).

Отличительная особенность данной программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий, обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности ребенка, создании условий, благоприятной для развития спортивной индивидуальности личности ребёнка. Основой подготовки занимающихся в объединении является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития детей. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей детей.

Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в объединениях дополнительного образования на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности детей требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий, расширения вне учебной и спортивной работы.

Педагогическая целесообразность общеразвивающей программы по легкой атлетике заключается:
- в укрепление здоровья детей, улучшение осанки, содействие гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
-развитие координационных способностей; выносливости
- приобщение к самостоятельным занятиям лёгкой атлетикой.

Адресат программы. Программа рассчитана на проведение занятий в группах смешанного состава в возрасте 7- 10 лет.

Место курса в учебном плане.
Курс по лёгкой атлетике изучается из расчёта 1 час в неделю. Всего 36 часов.

Цель. Целью программы является формирование разносторонней физической личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья и организации активного отдыха.

Задачи

Личностные:

- воспитывать у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитывать взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитывать коммуникативных качеств;
- воспитывать элементарных навыков судейства;
- воспитывать умения заниматься самостоятельно;
- развивать волевые качества - смелости, решительности, самообладания;
- развивать лидерские качества, инициативу и социальную активность;

Метапредметные:

- развивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- формировать знания о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;

формировать начальные сведения о самоконтроле

Форма обучения очная.

Планируемые результаты:
Личностные – ребёнок научится сотрудничеству, бесконфликтному поведению в командной работе. Овладеет различными приёмами и техникой бега.
Метапредметные – ребенок научится понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом. Сможет использовать навыки бега в соревнованиях и активном отдыхе.

Образовательные – ребенок будет знать понятия (спринт, кросс, разминочный бег, ускорение).

Формы аттестации – участие в соревнованиях, беседы.

Учебный план

№	Название тем	Количество часов Теория практика			Форма аттестации
		Всего	Теория	практика	
1	Техника безопасности	1	1		беседа
2	Кроссовая подготовка (Равномерный бег, чередование бега и ходьбы на выносливость, бег по пересечённой местности). Умение подбирать нагрузку по силам, умению и возрасту. Гигиена, закаливание, самоконтроль. Польза бега на свежем воздухе.	22	1	21	Тест, соревнование, беседа
3	Бег на короткую дистанцию. (Ускорение, старт, финиш. Бег на 30м и 60 м. Беговой коридор). Отличие бега на длинную и короткую дистанции. Гигиена, закаливание, самоконтроль.	7	1	6	тест
4	ОФП (Силовые упражнения: подъём туловища из положения лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, строевые упражнения)	5	1	4	наблюдение
5	Итоговое занятие	1	1		тест

Календарный учебный график

№	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	январь	10	15.00-17.00	беседа	2	Техника безопасности по лёгкой атлетике	спортзал	опрос
2	январь	17	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа, приседания). Равномерный разминочный бег.	спортзал	наблюдение
3	январь	24	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа, приседания). Равномерный разминочный бег.	спортзал	наблюдение
4	январь	31	15.00-17.00	беседа	2	Изучение техники старта. Гигиена. Закаливание.	спортзал	опрос
5	февраль	7	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Работа над техникой. ОРУ. Изучение высокого старта. Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Кросс.	Освещённая (лыжная) трасса	наблюдение
6	февраль	14	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Работа над техникой. ОРУ. Равномерный бег по пересечённой местности. Чередование бега и ходьбы. Кросс.	Освещённая (лыжная) трасса	наблюдение
7	февраль	21	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Работа над техникой. ОРУ. Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы до 1 км. Кросс.	Освещённая (лыжная) трасса	наблюдение
8	февраль	28	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Работа над техникой. ОРУ. Работа рук и ног в	Освещённая	тест

				очное		координации. Чередование бега и ходьбы. Кросс.	(лыжная) трасса	
9	март	6	15.00-17.00	Учебно-трениров очное	2	ОФП. Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа, приседания). Равномерный разминочный бег.	спортзал	наблюдение
10	март	13	15.00-17.00	Учебно-трениров очное	2	ОФП. Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа, приседания). Равномерный разминочный бег.	спортзал	тест
11	март	20	15.00-17.00	Учебно-трениров очное	2	Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости. Развитие координации движения.	Освещённая (лыжная) трасса	наблюдение
12	март	27	15.00-17.00	Учебно-трениров очное	2	Совершенствование бега по пересечённой местности. Развитие выносливости. Развитие координации движения.	Освещённая (лыжная) трасса	наблюдение
13	апрель	3	15.00-17.00	беседа	2	Понятие о беге на короткие дистанции и его значение в формировании скоростных качеств.	спортзал	опрос
14	апрель	10	15.00-17.00	Учебно-трениров очное	2	Совершенствование выполнения техники низкого старта. Стартовое ускорение. Совершенствование бега из положения низкого старта	Школьный стадион	наблюдение
15	апрель	17	15.00-17.00	Учебно-трениров	2	Совершенствование бега на короткую дистанцию.	Школьный	тест

				очное		Развитие умения самостоятельно выполнять низкий старт и стартовое ускорение.	стадион	
16	апрель	24	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Бег по пересечённой местности. Финишное ускорение. Развитие выносливости. Развитие координации движения.	Освещённая (лыжная) трасса	наблюдение
17	май	8	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Бег по пересечённой местности. Развитие умения выполнять самостоятельно бег на среднюю дистанцию. Развитие координации движения.	Освещённая (лыжная) трасса	наблюдение
18	май	15	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости. Развитие координации движения.	Освещённая (лыжная) трасса	наблюдение
19	май	22	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Совершенствование бега чередование с ходьбой по пересечённой местности до 2 км. Развитие выносливости. Развитие координации движения.	Освещённая (лыжная) трасса	наблюдение
20	май	29	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости. Развитие координации движения. Кросс.	Освещённая (лыжная) трасса	тест
21	сентябрь	4	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Повторение бега по пересечённой местности. Повторение высокого старта. Развитие выносливости. Развитие координации движения.	Освещённая (лыжная) трасса	наблюдение
22	сентябрь	11	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Совершенствование бега по пересечённой местности. Развитие выносливости. Развитие координации движения.	Освещённая (лыжная) трасса	наблюдение
23	сентябрь	18	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Бег по пересечённой местности. Работа над бегом чередование с	Освещённая (лыжная)	наблюдение

						ходьбой до 2 км. Развитие выносливости. Развитие координации движения.	трасса	
24	сентябрь	25	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Чередование ходьбы и бега по пересечённой местности. Развитие выносливости. Развитие координации движения.	Освещённая (лыжная) трасса	наблюдение
25	октябрь	2	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости. Развитие координации движения. Кросс 500м.	Освещённая (лыжная) трасса	тест
26	октябрь	9	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Совершенствование бега на короткие дистанции и его значение в формировании скоростных качеств.	стадион	наблюдение
27	октябрь	16	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Совершенствование выполнения техники низкого старта. Стартовое ускорение . Совершенствование бега из положения низкого старта. Эстафетный бег.	стадион	наблюдение
28	октябрь	23	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Совершенствование бега на короткую дистанцию. Развитие умения самостоятельно выполнять низкий старт и стартовое ускорение.	стадион	тест
29	октябрь	30	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости. Развитие координации движения. Пробовать самостоятельно пробегать до 1 км.	Освещённая (лыжная) трасса	наблюдение
30	ноябрь	6	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости. Развитие координации движения.	Освещённая (лыжная) трасса	наблюдение
31	ноябрь	13	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Чередование ходьбы и бега по пересечённой местности. Развитие выносливости. Развитие	Освещённая (лыжная) трасса	наблюдение

						координации движения.		
32	ноябрь	20	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Бег по пересечённой местности. Повторение финишного ускорения. Развитие выносливости. Развитие координации движения.	Освещённая (лыжная) трасса	наблюдение
33	ноябрь	27	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости. Развитие координации движения. Кросс.	Освещённая (лыжная) трасса	наблюдение
34	декабрь	4	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости. Развитие координации движения. Кросс.	Освещённая (лыжная) трасса	наблюдение
35	декабрь	11	15.00-17.00	Учебно-тренировочное	2	Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости. Развитие координации движения. Кросс.	Освещённая (лыжная) трасса	наблюдение
36	декабрь	18	15.00-17.00		2	Спортивный праздник	спортзал	

Содержание программы.

Теоретическая подготовка.

1.Вводное занятие. Теория. Легкая атлетика в России и мире.

2.Теория. Краткие исторические сведения о возникновении бега на короткие и длинные дистанции, кросса.

3.Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

4.Теория. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка. (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики и акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.
Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. (СФП)

Практическая работа. Передвижение чередование бега и ходьбы по равнинной и пересеченной местности, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лёгкоатлетов.

Техническая подготовка.

Практическая работа. Обучение техники высокого и низкого стартов. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой бега, на согласованную работу рук и ног при передвижении в кроссе. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях.

Контрольные нормативы и соревнования.

Практическая работа. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-4 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 2-3 соревнованиях по бегу на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

К занятиям лёгкой атлетикой допускаются дети и подростки, имеющие допуск врача-педиатра.

Итоговое занятие.

На итоговом занятии проверяется общефизическая подготовка занимающихся, совершенствование умений и навыков владения техникой бега и развитие общей скоростной и силовой выносливости.

Методическое обеспечение программы

Занятия по лёгкой атлетике начинаются после окончания уроков.

Методы обучения

В занятиях применяются словесный, наглядный, практический объяснительно-иллюстрированный методы.

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования

физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Методические материалы

Подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1 Единая педагогическая система задач, средств, методов, организационных форм подготовки;

2 Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе тренировки;

3 Поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

4 Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок в занятиях с детьми, подростками.

В программе занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд и инструктажи по технике безопасности с «Правилами техники безопасности на занятиях по лёгкой безопасности», с расписанием занятий;
2. Комплексы общеразвивающих упражнений;
3. Учебно-методическая литература для тренеров-преподавателей;
4. Материалы по основам знаний.

Формы организации образовательного процесса.

Формой организации учебных занятий по программе дополнительного образования детей «Лёгкая атлетика» являются учебно-тренировочные занятия.

Форма занятий: групповая работа, круговая работа, индивидуальная работа, лекция, самостоятельная работа, учебно-тренировочная работа, беседа, игра, практические занятия, соревнования.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогические технологии: здоровьесберегающая технология,

Технология коллективного взаимообучения, технология дифферинцированного обучения.

Алгоритм учебного занятия. Учебно-тренировочное занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть занятия содержит в себе определённые задачи.

Дидактические материалы: раздаточный (анкеты, карточки с заданием, фотографии), **наглядные пособия** (таблицы, графики, плакаты)**.**

Условия реализации.

•Раздевалки для девочек и для мальчиков с душевыми
•инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, мячи и т.д.);
стадион, освещённая парковая трасса, спортзал
•аптечка;
•свисток, секундомер, рулетка;

Литература для педагога:

1. Е.П. Врублевский “Лёгкая атлетика. Основы знаний”. Издательство “Спорт” 2018г.

Литература для детей:

2. А. Гнетова “ Бегай! Прыгай! Метай!” Издательство “Спорт” 2017г.