

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ЕКАТЕРИНБУРГА**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 105
МАОУ СОШ № 105**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 105

_____ О.Н. Бурковская

Приказ № 1-ПЛ от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Год обучения: 1

Количество часов по плану: 3 - недельных,
102 - годовых

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Составитель: Сюзёва Ксения Андреевна,
учитель физической культуры.

Екатеринбург, 2023

Пояснительная записка

Физическое воспитание подрастающего поколения способствует укреплению здоровья человека, совершенствованию его физических и морально-волевых качеств, решает задачи умственного и нравственного воспитания.

Необходимо создавать условия для дополнительных занятий для учащихся школ. Общеизвестный факт, что для полноценного гармоничного развития ребёнка секретом, что у каждого человека необходимо несколько часов ежедневных занятий физической культурой. Очень важно именно с детства привить потребность к ежедневным занятиям физической культурой и привить навыки здорового образа жизни.

Не для кого не является секретом, что у каждого человека абсолютно во всём есть свои предпочтения. Точно также дело обстоит и с выбором спортивной секции. Я не сторонник рекламы какого-либо одного вида спорта. У всех видов спортивных секций есть свои положительные стороны, главной из которых является воспитание здорового подрастающего поколения.

Председатель Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту Вячеслав Фетисов сказал: « Совершенно не важно, каким видом спорта будут заниматься мальчики и девочки, главное – в эмоциональной и увлекательной форме они научатся основам спортивной «грамоты».

Исходя из вышесказанного, как один из вариантов занятий физической культурой я предлагаю занятия лёгкой атлетикой.

Дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Лёгкая атлетика с её разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких взаимоотношений со сверстниками.

Данная образовательная программа по лёгкой атлетике является модифицированной. За основу взяты программы: Лёгкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под редакцией И.И.Столова.- Москва: Советский спорт, 2005г., Детская лёгкая атлетика, программа международной ассоциации лёгкоатлетических федераций – Москва: Терра - Спорт, Олимпия Пресс, 2002 год.

Данная образовательная программа по лёгкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углублённого изучения раздела «лёгкая атлетика» образовательной

программы средней школы. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Новизна программы заключается в том, что для занятий в данной спортивной секции не обязательно выполнение нормативов. Дети, не имеющие достаточного физического развития, могут заниматься. Главное: любить бегать, прыгать и соревноваться. Главное отличие от программ для спортивных школ – это ранний набор и практическое отсутствие нормативов. Результативность занятий оценивается по динамике личных результатов учащихся и освоению техники лёгкоатлетических видов, нет ориентиров на высокие спортивные достижения.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, укреплении психического и физического здоровья, помощь первоклассникам в адаптации к школьной среде.

Педагогическая целесообразность 3-х летней программы по лёгкой атлетике. Как и все другие виды спорта, лёгкая атлетика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-х летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физической подготовленности. Изменение, относительно спортшкольных программ, возраста начинающих заниматься детей связано с тем, что для данного контингента очень ограниченный круг спортивных занятий и чаще всего они уже нацелены на высокие спортивные результаты (футбол, гимнастика, фигурное катание и т.п.), предлагаемая направленность занятий в 1-й и 2-й годы обучения в основном игровая. В связи с этим у учащихся начальной школы не возникнет трудностей в освоении и нет комплексов по поводу своей недостаточно хорошей спортивной подготовленности. В 3-й год обучения по программе занимающиеся уже ближе подойдут к знакомству с лёгкоатлетическими видами. На протяжении всех лет обучения всем желающим будет предоставлена возможность участвовать в лёгкоатлетических соревнованиях. По окончании 3-го года обучения будет проведено тестирование и рекомендованы занятия в наиболее подходящей спортивной секции по физическим данным занимающегося.

Цель программы:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, привитие любви к занятиям физической культурой.

Задачи:

Образовательные

- сформировать знания об истории лёгкой атлетики;

- познакомить с различными видами лёгкой атлетики;
- познакомить с правилами проведения соревнований по лёгкой атлетике;
- обучить приёмам самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий;
- способствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные

- способствовать выработке у занимающихся организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать потребность детей к ведению здорового образа жизни.

Развивающие

- способствовать повышению технической подготовленности детей в данном виде спорта;
- развивать физические качества, укреплять здоровье занимающихся, способствовать улучшению функционального состояния организма.

Условия набора

В секцию принимаются все желающие в возрасте от 7 до 10 лет, допущенные к занятиям физической культурой по состоянию здоровья.

Срок реализации программы – 3 года.

Условия реализации программы:

- 1-й год обучения - 3 раза в неделю по 1 часу, 102 часа в год;
- 2-й год обучения - 3 раза в неделю по 1 часа, 102 часа в год;
- 3-й год обучения - 3 раза в неделю по 1 часа, 102 часов в год.

Наполняемость учебной группы - 25 человек.

Для обучения по данной программе используются следующие *методы*: показа, объяснения, фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой, соревновательный, игровой.

Как правило, на этапах ознакомления и разучивания двигательного действия большое значение имеет зрительное и слуховое восприятие изучаемого двигательного действия (наглядность). Использование зрительной, звуковой, словесной и двигательной наглядности зависит от этапа обучения. К этим методам относятся показ двигательного действия учителем (учеником), наглядные пособия (рисунки, кинограммы), ориентиры (предметные регуляторы: пространственные, звуковые, инструментальные - измерение результатов).

Фронтальный метод. Одно и тоже задание выполняют все занимающиеся одновременно, независимо от их построения. Этот метод широко используется во всех частях занятия, но преимущественно в подготовительной и заключительной.

Групповой метод. Предусматривает временное деление занимающихся на несколько групп и выполнение каждой группой своего задания по указанию тренера. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляется с учётом пола, уровня технической и физической подготовленности. По команде тренера начинается и заканчивается выполнение заданий в группах. Выполнение упражнений в группах происходит одновременно или по очереди.

Индивидуальный метод. Ученикам, отличающимся по своим способностям и физической подготовленности от занимающихся, даются для выполнения индивидуальные задания.

Круговой метод. Предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах (станциях), как правило, расположенных по кругу в спортзале. Обычно круг составляют от 4 до 10 станций. На каждой станции выполняется один вид упражнений. Состав упражнений подбирается с расчетом на комплексное развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определённым интервалом для отдыха между станциями. Выполнение упражнений начинается и заканчивается одновременно на всех станциях по команде тренера.

Соревновательный метод. Проведение тренировочного занятия или его части в форме соревнования с определением победителя.

Игровой метод. Использование во время тренировки подвижных игр или спортивных по упрощённым правилам.

Педагогическое построение занятий по лёгкой атлетике определяет физиологическая закономерность, связанная с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы. Эта закономерность обуславливает выделение в структуре занятия трёх функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия по лёгкой атлетике состоит из двух частей – основной и специальной. В основной части повышается общая работоспособность организма с помощью упражнений, активизирующих деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивающих оптимальную эластичность мышц и подвижность звеньев опорно-

двигательного аппарата. В специальной части происходит «двигательная настройка» занимающихся на предстоящую работу в соответствии с содержанием основной части занятия, т.е. подготовка к выполнению упражнений в беге, прыжках, метаниях.

В содержание подготовительной части входят:

- начальная организация занимающихся (построение, сообщение задач занятия);
- различные варианты ходьбы, бега;
- общеразвивающие упражнения для мышц туловища, рук, ног, выполняемые на месте, в движении, в парах, с предметами, с использованием гимнастической стенки;
- специально-подготовительные упражнения: беговые, прыжковые, бег с ускорением.

При составлении комплекса упражнений для подготовительной части занятия следует помнить, что подбор упражнений и чередование их зависят от задач основной части занятия, а также от пола, возраста и физической подготовленности занимающихся.

При проведении подготовительной части занятия тренеру необходимо так подобрать упражнения, чтобы они:

- начинались из различных исходных положений;
- имели разную направленность, кинематические и динамические характеристики;
- содержали в одном цикле от двух до восьми движений.

В содержание основной части занятия входят:

- разучивание новых элементов техники лёгкоатлетических видов;
- закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков;
- развитие физических способностей;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств;
- формирование специальных знаний по физической культуре.

В процессе обучения лёгкоатлетическим упражнениям тренеру следует:

- избегать однообразия в подборе средств и методов обучения;
- использовать разнообразные методы оценки – одобрение, замечание, порицание;
- индивидуально исправлять ошибки, указывая причину их возникновения, и придерживаться правилу учить всех и отдельно каждого;
- формировать у занимающихся умение самостоятельного выполнения физических упражнений.

В занятия по лёгкой атлетике следует обязательно включать подвижные игры, направленные на развитие физических способностей. Упражнения и игры, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей проводят в первой половине основной части занятия, а упражнения, направленные на развитие силы и выносливости – во второй части.

В содержание заключительной части, как правило, входят:

- упражнения, способствующие снижению возбуждения (различные варианты передвижений с постепенным снижением темпа, упражнения на дыхание и расслабление мышц);
- упражнения, способствующие регулированию эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания и упражнения на внимание);
- мероприятия по подведению итогов занятия с оценкой тренером результатов деятельности занимающихся;
- сообщение домашних заданий.

Ожидаемые результаты.

По окончании первого года обучения занимающиеся будут:

- Знать правила техники безопасности на занятиях;
- Уметь проводить разминку;
- Знать правила и уметь играть в изученные подвижные игры;
- Уметь объяснить правила любой подвижной игры;
- Знать упражнения (и уметь их показать) для развития силы основных мышечных групп;
- Уметь применять навыки самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий.

По окончании второго года обучения занимающиеся будут:

- Знать упражнения (и уметь их показать) для укрепления и сохранения правильной осанки;
- Знать историю возникновения Древних Олимпийских игр;
- Уметь проводить эстафеты с различными заданиями и предметами;
- Уметь выполнять специально-беговые упражнения;
- Уметь выполнять положение низкого старта и бег по дистанции;
- Уметь выполнять прыжок в длину с разбега;
- Уметь выполнять метание малого мяча с 6 шагов разбега;
- Знать правила выступления на соревнованиях;
- Участвовать в матчевых встречах и соревнованиях.

По окончании третьего года обучения занимающиеся будут:

Знать правила оказания первой помощи при несчастных случаях в спортивном зале;

Знать правила судейства по лёгкой атлетике;

Знать достижения лучших российских легкоатлетов;

Уметь прыгать в высоту с разбега;

Уметь преодолевать дистанцию в заданном темпе;

Уметь преодолевать полосу препятствий;

Уметь выполнять бег с барьерами (высота барьера не более 50 сантиметров);

Уметь по показателям ЧСС определять степень физической нагрузки;

Не менее трёх раз выступить в соревнованиях.

Содержание программы первого года обучения:

«Подвижные игры»

- Изучение правил техники безопасности на занятиях: на стадионе, в спортивном зале, по пути к месту занятия и обратно, требования к спортивной форме.

- Обучать занимающихся правилам построения и проведения разминки перед занятием;

- Изучать правила различных подвижных игр (посредством игры) и уметь играть в изученные подвижные игры («Море волнуется», «Тише едешь - дальше будешь», «Мышеловка», «Охотники и утки», «Найди капитана», «Пятнашки», «Пятнашки- приседашки», «Пятнашки мячом», «Совушка», «Горячий камень», «Гуси, гуси», «Бездомный заяц», а также различные эстафеты с предметами и разнообразные полосы препятствий).

- Обучать занимающихся объяснять правила различных подвижных игр;

- Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп сохранения и укрепления правильной осанки;

- Обучение навыкам самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий по самочувствию.

Содержание программы второго года обучения:

«Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики»

- Продолжать изучение упражнений для укрепления и сохранения правильной осанки (уметь их показать, знать и уметь правильно показать упражнения для укрепления мышц спины, пресса, ног, плечевого пояса);

- Изучать историю возникновения Древних Олимпийских игр (прочтение преподавателем с попутными объяснениями);

- Эстафеты с различными заданиями и предметами (мячи теннисные, волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные; обручи гимнастические малые и большие, палочки эстафетные и гимнастические, кегли, скакалки; задания – с бегом, прыжками, перепрыгиваниями, подбрасыванием, ведением, передачами, с хлопками, перелезаниями, оббеганием препятствий: передачи мяча в движении и на месте);

- Изучение выполнения специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, прыжки в шаге через шаг, многоскоки на каждый шаг, бег с переходом в быстрое ускорение;

- Изучение выполнения положение низкого старта и бега по дистанции;

- Изучение выполнения прыжка в длину с разбега (подбор оптимального разбега, выполнение разбега, попадание на линию отталкивания, выполнение отталкивания, координация движений рук и ног в фазе полёта, координация движений рук и ног в фазе приземления, выход из сектора для прыжков;

- Изучение выполнения метание малого мяча с 6 шагов разбега (начинается изучение с финального усилия, постепенно добавляя шаги; в итоге должно получиться 2 шага прямых и 4 шага скрестных; необходимо добиваться гладкого перехода от разбега к финальному усилию; разбег необходимо подбирать так, чтобы исключить возможность заступа при выполнении финального усилия);

- Изучение правила выступления на соревнованиях по лёгкой атлетике в беге (спринт с низкого старта и средние дистанции с высокого старта, в метаниях малого мяча, в прыжках в длину с разбега) ;

- Участвовать в матчевых встречах и соревнованиях между классами и школами (Открытое занятие для родителей, «Весёлые старты» в школе и на районной спартакиаде, «Кросс нации»).

Содержание программы третьего года обучения:

«Лёгкая атлетика»

- Продолжать изучение упражнений для укрепления и сохранения правильной осанки (уметь их показать, знать и уметь правильно показать упражнения для укрепления мышц спины, пресса, ног, плечевого пояса); Изучать правила оказания первой помощи при несчастных случаях в спортивном зале (вывих, растяжение, ушиб головы, спины);

- Изучать правила проведения функциональной и ортостатической пробы (уметь по показателям ЧСС определять степень физической нагрузки и адаптации организма к ней);

- Знать достижения лучших российских лёгкоатлетов (прочтение преподавателем и самостоятельное изучение в СМИ с последующими докладами в группе);

- Эстафеты с различными заданиями и предметами (мячи теннисные, волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные; обручи гимнастические малые и большие, палочки эстафетные и гимнастические, кегли, скакалки; задания – с бегом, прыжками, перепрыгиваниями, подбрасыванием, ведением, передачами, с хлопками, перелезаниями, оббеганием препятствий: передачи мяча в движении и на месте);

- Изучение выполнения специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, прыжки в шаге через шаг, многоскоки на каждый шаг, бег с переходом в быстрое ускорение; прыжки на прямых ногах, выполнение специально-беговых упражнений с переходом в быстрое ускорение;

- Изучение выполнения положение низкого старта и бега по дистанции, развитие скорости реакции на сигнал – выбегание из различных исходных положений по команде преподавателя в соревновательном режиме на выбывание до определения победителя;

- Продолжается изучение выполнения прыжка в длину с разбега (подбор оптимального разбега, выполнение разбега, попадание на линию отталкивания, выполнение отталкивания, координация движений рук и ног в фазе полёта, координация движений рук и ног в фазе приземления, выход из сектора для прыжка);

- Продолжается изучение выполнения метание малого мяча с 6 шагов разбега (начинается изучение с финального усилия, постепенно добавляя шаги; в итоге должно получиться 2 шага прямых и 4 шага скрестных; необходимо добиваться гладкого перехода от разбега к финальному усилию; разбег необходимо подбирать так, чтобы исключить возможность заступа при выполнении финального усилия);

- Изучать выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (подбор оптимального разбега, выполнение разбега, попадание в зону отталкивания, выполнение отталкивания, координация движений рук и ног в фазе полёта, координация движений рук и ног в фазе приземления, выход из сектора для прыжка);

- Уметь преодолевать дистанцию в заданном темпе с изменением частоты и длины шага;

- Уметь преодолевать полосу препятствий, выполняя бег по прямой, бег «змейкой», перепрыгивание препятствий, перелезание через препятствия, выполняя наскок и соскок с препятствия;

- Изучать выполнение бега с барьерами (высота барьера не более 50 сантиметров); изучать движение маховой и толчковой ног при атаке барьера, в шаге, с переката, с небольшого подбега; изучать координацию движений рук, ног, туловища при сходе с барьера, изучать преодоление нескольких барьеров в три шага.

-Продолжается изучение правил выступления на соревнованиях по лёгкой атлетике в беге (спринт с низкого старта и средние дистанции с высокого старта, в метаниях малого мяча, в прыжках в длину с разбега в прыжках в высоту с разбега, в барьерном беге) ;

- Участвовать в матчевых встречах и соревнованиях между классами и школами («Весёлые старты», «К стартам готов» в школе и на районной спартакиаде, «Кросс нации», участвовать в подготовке и проведении «Весёлых стартов» для занимающихся первого года обучения, участвовать в соревнованиях по лёгкой атлетике, проводимых в школе, матчевых встречах между ШСК района, не менее трёх раз выступить в соревнованиях).

Учебно – тематический план. 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	25
2.	Специальная физическая подготовка	24
3.	Контрольно-переводные нормативы	1
4.	Участие в соревнованиях	2
5.	Подвижные игры и игровые задания	50
		102

**Учебно – тематический план.
2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	24
2.	Специальная физическая подготовка	36
3.	Контрольно-переводные нормативы	2
4.	Участие в соревнованиях	4
5.	Подвижные игры и игровые задания	36
		102

**Учебно – тематический план.
3 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	30
2.	Специальная физическая подготовка	25
3.	Контрольно-переводные нормативы	2
4.	Участие в соревнованиях	10
5.	Подвижные игры и игровые задания	35
		102

Материально-техническое обеспечение программы:

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

стенка гимнастическая – Ф

гимнастический мат – Ф

гимнастический конь - Д

гимнастическая скамейка – Ф

гимнастический обруч – П

гимнастическая скакалка – Ф

гимнастическая палка - П

мяч резиновый – П

мяч баскетбольный - П

мяч волейбольный – П

мяч футбольный – П

мяч набивной 2-3 кг - П

кегли – П

секундомер – Д

рулетка – Д

свисток – Д

барьер – П

стойки для прыжков в высоту – Д

планка для прыжков в высоту – Д

мяч теннисный – Ф

аптечка - Д

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815854

Владелец Бурковская Оксана Николаевна

Действителен с 29.08.2023 по 28.08.2024