

Муниципальное образование
«город Ижевск»
Администрация города Ижевска
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная
школа № 87
имени маршала авиации
Ф.Я. Фалалеева»

«Ижкар»
муниципал кылдытэт
Ижкар администраци
Коньдэтэн возиськись
муниципал огъядышетон ужьюрт
«Авиациысь маршал
Ф.Я. Фалалеев нимо
87- тй номеро шорьёзо
огъядышетонья школа»

426011, г. Ижевск, ул. Холмогорова, 37, тел. 45-38-90, 45-37-89, факс 72-06-81
электронный адрес sch87@inbox.ru

СОГЛАСОВАНО
Педсовет

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "СОШ №87"

Соболева С.С.
Приказ № 417
от «31» августа 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Легкая атлетика»
спортивно-физкультурного направления

Возраст обучающихся 11-15 лет

Срок освоения 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Александров Сергей Николаевич

Ижевск

2023

I. Пояснительная записка

Программа по легкой атлетике носит *физкультурно-спортивную* направленность.

Легкая атлетика — королева спорта, десятиборье венец ее. Занятия легкой атлетикой положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека.

Актуальность

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительную направленность, призваны сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической форме, целостном развитии физических и психических качеств, использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни.

Спортивная деятельность даёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Тренировочный процесс обеспечивает физическое развитие личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. С незапамятных времен дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких отношений с ровесниками. Итак, легкая атлетика - привлекательный вид спорта для детей.

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально - волевых и нравственных качеств, коллективизма перед работой направленной на освоение предметного содержания. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в весьма уязвимом подростковом возрасте, что повышает и самооценку спортсмена, и его оценку в глазах окружающих. Необычность и новизна в проведении учебно-тренировочных занятий позволяют привлечь к тренировкам «трудных» детей: именно такие учащиеся, как правило, показывают наиболее высокие результаты.

Педагогическая целесообразность

Внеурочные занятия по физической культуре призваны формировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических качеств, организации здорового образа жизни.

Занятия легкой атлетикой служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Ребенок действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость, и тем самым, совершенствуя движения. Лёгкая атлетика является средством всестороннего развития и воспитания личности ребёнка, развития у него

нравственных качеств: товарищества, честности, выдержки, дисциплины, умения владеть своими эмоциями.

Занятия легкой атлетикой характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих обучающимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

Данная программа осуществляет взаимосвязь со школьной программой по физической культуре, позволяет педагогически правильно воздействовать на личность ребенка и его физическое воспитание.

Легкая атлетика – один из популярнейших и базовых видов спорта среди молодежи, который не требует особых затрат на проведение учебно-тренировочных занятий и экипировку занимающихся. Легкая атлетика, в то же время, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.

Срок реализации программы: 1 год.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11-15 лет.

Режим занятий: 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа)

Форма обучения: очная

Форма организации текущей деятельности: групповая с индивидуальным подходом.

Набор в группу легкой атлетики производится в начале учебного года. Занятия проводятся для всех желающих. Обязательным условием приема является врачебный допуск. Количество занимающихся – 15 человек.

Формы учебной деятельности: учебно-тренировочные формы занятий, самостоятельная работа, соревнования, принятие контрольных нормативов и теоретических тестов.

Цель программы: Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия лёгкой атлетикой.

В рамках реализации этой цели программа по лёгкой атлетике будет способствовать решению следующих **задач:**

Личностные – укрепить здоровье учащихся, приобщить их к занятиям физической культурой, формировать здоровый образ жизни средствами лёгкой атлетики.

Метапредметные – воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать жизненно-важные двигательные умения и навыки, воспитывать такие качества как коллективное взаимодействие и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности.

Образовательные – формировать интерес к занятиям легкой атлетикой, формировать специальные знания, умения и навыки, развивать физическую активность и психологическую подготовку.

Планируемые результаты:

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- сформируют культуру здорового образа жизни;
- приобретут интерес к лёгкой атлетике;
- приобретут навыки самостоятельных тренировок в занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные:

- сформируют чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- научатся быть дисциплинированными, внимательными, трудолюбивыми и упорными в достижении цели
- научатся владеть эмоциями успеха или поражения в процессе игры.

Образовательные (предметные):

- получат знания о легкой атлетике и её роли в укреплении здоровья;
- научатся рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- научатся вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Критерии и способы определения результативности:

Методы проверки результативности:

Диагностика, позволяющая определить уровень развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности;

контроль педагога – по форме может быть фронтальным, групповым, парным, индивидуальным (в течение учебного года);

взаимоконтроль обучающихся – целесообразен при проведении практических занятий и итоговых занятий;

самоконтроль (самооценка)- на основании, которого возможен прогноз достижения высоких результатов;

Игровой метод - используется при проведении спортивных игр. Этот метод основан на элементах соперничества обучающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения;

Открытые занятия и показательные выступления - демонстрируют как уровень заинтересованности детей, так и степень овладения навыками и умениями.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

- контрольные упражнения по ОФП;
- контрольные упражнения по СФП;
- соревнования в группе;
- соревнования с обучающимися других школ;
- соревнования на районных и городских уровнях;
- участие в школьных мероприятиях для родителей и обучающихся школы.

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика

1	Вводное занятие. Правила ОТ	2	1	1
2	Теоретические сведения	4	4	-
3	Общая и специальная физическая подготовка	42	2	40
4	Изучение, совершенствование техника и тактики в легкой атлетике	78	2	76
5	Организация и проведение соревнований	16	2	14
6	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	144	11	133

III. Содержание программы изучаемого курса

1. *Водное занятие. Правила ОТ.*

Теория. Инструктаж по охране труда и санитарно-гигиеническим нормам на занятиях. Планы на учебный год.

Практика. Игра – эстафета.

2. *Теоретические сведения*

Теория. Значение физической культуры и спорта. Костная система и связочный аппарат. Мышцы, их строение, функции, взаимодействие, сокращение и расслабление, расположение основных мышечных групп. Кровь и кровообращение, сердечнососудистая система. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система и её деятельность. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар Регулирование веса спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.

3. *Общая и специальная физическая подготовка.*

Теория. Основные средства развития ускорения.

Практика. Основные средства развития быстроты, выносливости. Развитие и совершенствование физических качеств - быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса без предметов (индивидуальные и в парах), с набивными мячами, с гантелями, резиновыми амортизаторами, на снарядах. Упражнения для мышц туловища и шеи без предметов (индивидуальные и в парах), с набивными мячами, гантелями, со скакалкой. Плавание, спортивные игры, лыжная подготовка. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на отрезках (50-200м), бег с высокого и низкого старта (30-80 м). Эстафетный бег с этапами (50-200м), кросс до 20 км. Прыжки высоту и длину с разбега, много

скоки, скачки. Метание мяча в цель и на дальность, гранаты (250-700г) с места и разбега в цель и на дальность. Интервальный, переменный, темповой бег на отрезках различной длины.

4. Изучение, совершенствование техники и тактики в легкой атлетике.

Теория. Основные средства развития гибкости.

Практика. Совершенствование техники исполнения гладкого и барьерного бега. Совершенствование бега по дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта.

5. Организация и проведение соревнований.

Теория. Инструкторская и судейская практика. Навыки организации и проведения занятий и соревнований.

Практика. Проведение товарищеских встреч между командами других ОО.

6. Итоговое занятие.

Практика. Проведение школьного спортивного праздника.

IV. Методическое обеспечение образовательной программы

При реализации данной программы используются следующие формы проведения занятий:

- Традиционное занятие (подача теоретического материала и практическая часть);
- Школьные мероприятия – (выступления на спортивных праздниках); Основным средством обучения в объединении являются физические упражнения:
 - развивающие упражнения;
 - гимнастические упражнения;
 - спортивные и подвижные игры.
 - Соревнования (товарищеские, районные, городские);
 - Круговая тренировка (проводится по календарно-тематическому плану).

Методы проведения занятий:

- словесный (направлен на получение основной информации - рассказ, беседа);
 - наглядный (использование видеозаписей тематического характера);
 - практический (выстроен на основе самостоятельных заданий, практических работ);
 - проблемный (является переходным от исполнительской к творческой деятельности).
- игровой (Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием, комбинированные эстафеты. Этот метод основан на элементах соперничества обучающихся

между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения)

Дидактический материал:

Книги по спорту и физической культуре, видеоматериалы и фотоматериалы.

Видео материалы по различным соревнованиям мастеров с порта.

CD –диски (музыкальное сопровождение занятий).

V. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение занятий:

Спортивный зал, легкоатлетический манеж, стадион. Спортивная форма для выступлений.

Спортивный инвентарь: набивные мячи, скакалки, гантели, стартовые колодки, тренажеры, гимнастические маты, стойки и планки для прыжков в высоту, легкоатлетические барьеры

Кадровое обеспечение:

Педагоги соответствующей категории

VI. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	1 полугодие	2 полугодие	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	16	20	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

VII. Список используемой литературы

Список литературы для учителя:

1. Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
2. Жилкин А.И. и др. Лёгкая атлетика: Учебное пособие для студентов высш.учебных заведений/А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Лёгкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Terra-Спорт, 2000.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М.: 2003.
5. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.

6. Лёгкая атлетика, Правила соревнований 2006-2007 – М.: Олимпия – PRESS, 2006.
7. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по лёгкой атлетике».- М.: 2006.
8. Спортивные игры/под ред.Железняк Ю.Д. – 2006.
9. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. – Екатеринбург, 2003.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник.- М.: Физическая культура, 2010.
11. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов – М.: Терра-Спорт, 2006.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: 2004.
13. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта// Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, №1, 2003

Список литературы для воспитанников:

1. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. СП., 2007.
2. Спортивные игры/под ред. Железняк Ю.Д.- 2006.
3. Барзилович Е.Ю. Популярная энциклопедия здорового образа жизни. М.: МЭИ, 2000.
4. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Феникс, 2008.
5. Зайцева Г., Игнатьева Е.И., Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры. Учитель, 2004.
6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Академия, 2006.