

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкой Самарской области «Детско-юношеская спортивная школа», реализующие дополнительные общеразвивающие программы

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

протокол № 4

«18» 05 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Распоряжением начальника
СП-ДОСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»
с. Большая Глушица:
№ 4 «18» 05 2022 г.
Романов С. В. Романов

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Лёгкая атлетика»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 1 месяц

Автор/разработчик программы:

Ст. педагог дополнительного образования

Кравченко Сергей Алексеевич

с. Большая Глушица

2022 г.

Краткая аннотация

Программа способствует содействию правильному физическому развитию детей и подростков; повышение общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» физкультурно-спортивная.

Актуальность занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе использование в программе знаний истории, гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и физики.

Педагогическая целесообразность программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта

Цель программы формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация легкой атлетики среди учащихся школы, пропаганда здорового образа.

Задачи программы:

Задачи программы

воспитательные:

- формирование общечеловеческих ценностей;
- воспитание волевых и нравственно – этических качеств;
- воспитание организованности, самостоятельности, активности в процессе - двигательной деятельности.

развивающие:

- развитие физических качеств (выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);

обучающие:

- обучение основам техники бега, прыжков

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой,
показателями физической подготовленности изучение правил соревнований

Возраст детей: для реализации данной программы привлекаются юноши и девушки в возрасте 6 – 17 лет. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы - 1 месяц, объем – 16 часов.

Основными **формами** образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование.

Дополнительные **формы** учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия;
- спортивно-массовые мероприятия (соревнования и др.);
- просмотр обучающих видеороликов, презентаций и видеозаписей игр.

Формы организации деятельности: групповая, фронтальная, индивидуальная.

При обучении используются **методы:**

- упражнения, с частности, метод целостного упражнения;
- сопряженного воздействия;
- игровой:
- соревновательный;
- словесный,
- наглядный;
- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

Режим занятий: на реализацию программы выделяются 3,5 часа (академический час - 45 минут) в неделю при 2-х разовых занятиях. Перерыв 10 минут после каждого учебного часа.

Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек.

Планируемые результаты

По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики.
- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Умения и навыки проверяются во время участия в соревнованиях. Система диагностики – тестирование физических качеств.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Общая и специальная физическая подготовка	1	5	6
2.	Бег на короткие и длинные дистанции	1	9	10
	Итого:	2	14	16

Содержание программы

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка

Практика: Это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку
контрольные упражнения (бег на 30,

60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м прыжок в длину с места, подтягивания

из положения виса(мальчики), подъем туловища из положения упора лежа

(девочки), наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на

дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных

физических качеств

Теория: Высокий уровень развития Общая и специальная физическая подготовка содействует успешному росту двигательных способностей. Чем выше уровень общая и специальная физическая подготовка, тем быстрее удаётся добиться положительных результатов при обучении физической культуре. Выполнение сверхбыстрых упражнений вызывает у учеников новые ощущения, положительную психическую настроенность и уверенность в возможности превысить предельную скорость и в обычных условиях. Скоростно-силовая подготовка включает в себя разнообразные средства и методы, которые направлены на развитие способности занимающегося преодолевать значительные сопротивления при взаимодействии с опорой(отталкивание), при перемещении частей тела (маховые движения) и при взаимодействии со снарядом.

Раздел 2. Бег на короткие и длинные дистанции

Практика: Спринтерский бег – наиболее популярная легкоатлетическая дисциплина. Он очень динамичный и зрелищный, исход забега решается секундами и сантиметрами, а победу спортсмены буквально вырывают друг у друга из рук

Техника эстафетного бега. Технический аспект эстафеты ничем не отличается от спринтерского бега за исключением передачи палочки между участниками одной команды.

Теория :

Скорость (быстрота) – это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.

К скоростным способностям можно отнести:

1. Быстрота выполнения целостных двигательных действий
2. Способность максимально быстро набрать предельную скорость
3. Способность длительное время удерживать предельную скорость

Ресурсное обеспечение программы

Материально – техническое оснащение программы

1. Эстафетные палочки-8шт.
2. Гимнастические маты-10шт 4. Гимнастическая стенка-12шт. 5. Гимнастические палки-10шт. 6. Скамейка гимнастическая-2шт.
3. Скакалки - 12 шт.
- 4 Малые мячи для метания по 150 гр-6 шт.
5. Перекладина-1шт. 10. Мячи набивные - 4 шт.
6. Мячи баскетбольные-10шт.
7. Щиты с кольцами и с сетками-2 комплекта
8. Волейбольные мячи-5шт.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Аптечка для оказания первой медицинской помощи имеется. Освещенность в нормах СанПиН.

Список литературы

- 1.Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. – Минск: Польша, 1986, с. 55-57
- 2.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980
3. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). – М.: Советский спорт, 1989.
4. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400м): Поурочная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 1985.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.
7. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
8. Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г.

9. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с.

10. Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.-2005.-№8.- С.29.

11. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с

