Структурное подразделение ГБОУ СОШ с. Хворостянка Муниципального района Хворостянка Самарской области, реализующее программы дополнительного образования детей.

Утверждено:

Руководитель ГБОУ СОШ с. ХворостянкаО.А.Савенкова

«23» августа 2020 г

Программа принята на основании решения методического совета

Протокол №3 «02» августа 2020 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 8 - 12 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составитель: Гаврилов А.В.

Хворостянка 2020 г.

***Аннотация к программе***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике составлена с учетом современных требований к образовательным программам.

***Направленность программы***- физкультурно-спортивная.

***Возраст детей*,** участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 8 до 12 лет. Количество занимающихся в каждой возрастной группе - 15 человек.

***Срок реализации программы*** – 1 год.

Программа состоит из основных модулей: «Теоретическая подготовка. ОФП», «Техническая, тактическая и игровая подготовка», «Соревнования».

***Цель:***обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, посредством занятия легкой атлетикой.

**ожидаемые результаты**

***Обучающийся должен знать****:*

* Единую спортивную классификацую и её значение.
* Физические качества человека;
* Положение головы, туловища. Работа рук и ног в беге.
* Фазы прыжков в длину с разбега
* Правила спортивных игр

***Обучающийся должен уметь****:*

* бегать из различных положений;
* бегать темповый бег до 5 мин.
* Прыгатьс места и с разбега;
* Бегать 100,500 и 1500м.

***Обучающийся должен приобрести навык:***

* техники бега и дыханая;
* Низкого и высокого старта
* Тактики бега;
* Владеть баскетбольным мячом
* Владеть волейбольным мячом

***Пояснительная записка***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Легкой атлетике» разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 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 министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
* «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ.

***Новизна***данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной**.

***Актуальность***занятия легкой атлетикой общедоступны благодаряразнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

***Педагогическая целесообразность*** дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике состоит в том, что она обеспечивает развитие физических и нравственных качеств, формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

***Цель:***обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, посредством занятия легкой атлетикой.

***Задачи:***

***Обучающие задачи программы***:

* ознакомить с правилами поведения во время занятий
* научить гигиене тренировочного процесса и закаливания
* Ознакомить с техникой безопасности
* Научить технике бега на короткие дистанции
* Обучение технике бега на длинные дистанции
* ознакомить с правилами игры
* научить самостоятельно делать разминку
* повторитьправилам восстановления организма после тренировок

***Развивающие задачи программы:***

* развивать ловкость, быстроту, выносливость;
* укреплять здоровье учащихся;
* развивать кругозор учащихся: развитие бега в нашей стране;
* развивать интерес к отдельному виду в л/а;
* развивать скоростную выносливость;
* укреплять здоровье учащихся;
* развивать силу ног и рук;
* развивать интерес к легкой атлетике как виду спорта
* развивать координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость;
* укреплять здоровье учащихся;
* развивать интерес к соревнованиям;

***Воспитательные задачи программы:***

* воспитывать у учащихся любовь к занятиям
* воспитывать чувство ответственности
* воспитывать у учащихся силу воли
* формировать интерес к улучшению результатов.
* воспитывать коллективизм.
* воспитывать стремление к достижению спортивных результатов;
* формировать интерес к занятиям на свежем воздухе.

воспитывать стремление к победе

***Возраст детей***, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – от 8 до 12 лет.

***Срок реализации программы:***

Программа рассчитана на 1 год, на 126 часов.

***Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.***Занятия проводятся в группах, численностью – 15 человек.

***Формы и методы:***

* методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
* способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
* формы организации занятий: групповой, полным составом.

Данные формы организации учебно-воспитательного процесса подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей.

***Режим занятий:***

1 год обучения – 2 раза в неделю:

* 1 раз в неделю 2ч (с 10 минутным перерывом);
* 1 раз - 1,5ч (с 10 минутным перерывом).

***Ожидаемые 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.

Данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

***Учебный план программы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Год обучения*** | ***Наименование модуля*** | ***Количество часов*** | |
| 1год  обучения | № 1. Теоретическая подготовка. ОФП | 33 ч | 126 ч |
| № 2. Техническая, тактическая подготовка | 48 ч |
| № 3. Игровая подготовка | 45 ч |

*Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП - 33 часов.*

Реализация этого модуля направлена на общую физическую подготовку, предусматривает всестороннее развитие физических способностей. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

***Цель данного модуля*** освоение навыков ОФП. Теоретическая подготовка.

***Задачи:***

***Обучающие задачи программы***:

* ознакомить с правилами поведения во время занятий
* научить гигиене тренировочного процесса и закаливания

***Развивающие задачи программы:***

* развивать ловкость, быстроту, выносливость;
* укреплять здоровье учащихся;
* развивать кругозор учащихся: развитие бега в нашей стране;
* развивать интерес к отдельному виду в л/а;

***Воспитательные задачи программы:***

* воспитывать у учащихся любовь к занятиям
* воспитывать чувство ответственность.

**Предметные ожидаемые результаты**

***Обучающийся должен знать****:*

* Единую спортивную классификацию и её значение.
* Физические качества человека;

***Обучающийся должен уметь****:*

* бегать из различных положений;
* бегать темповый бег до 5 мин.

***Обучающийся должен приобрести навык:***

* техники бега и дыханая;

*Учебно-тематический план модуля №1 Теоретическая подготовка. ОФП – 33 часа.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | |
| теория | практика | | всего |
| Теоретическая подготовка | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 |  | 1 | |
| 2 | Физическая культура и спорт в России | 1 |  | | 1 |
| 3 | Бег короткие и средние дистанции | 2 |  | | 2 |
| 4 | Физические качества человека | 2 |  | | 2 |
| 5 | Комплекс утренней гимнастики | 2 |  | | 2 |
| ОФП | | | | | |
| 6 | Развитие координации | 1 | 5 | | 6 |
| 7 | Развитие гибкости | 1 | 5 | | 6 |
| 8 | Развитие выносливости | 1 | 5 | | 6 |
| 9 | Развитие силы | 1 | 5 | | 6 |
| 10 | Итоговое занятие | 1 |  | | 1 |
|  | Всего часов | **13** | **20** | | **33** |

*Содержание модуля №1 «Теоретическая подготовка. ОФП»*

1. **Тема. Вводное занятие**. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях.
2. **Тема. Физическая культура и спорт в России.**

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

1. **Тема. Бег короткие и средние дистанции.**

Развитие бега в нашей стране и за рубежом.Техникабезопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена тренировочного процесса, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых.

1. **Тема. Физические качества человека.**Физические качества человека.Особенности развитияфизических качеств**.**
2. **Тема. Комплекс утренней гимнастики.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня иучебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

***Общая физическая подготовка.***

1. **Тема. Развитие координации.**

*Теория.* Виды координации. Средства развития координации.

*Практика.*

Базовые координационные упражнения:

* круговые движения головой;
* круговые движения руками;
* движения руками в сочетании с прыжками;
* горизонтальное равновесие на одной ноге;

Координация в прыжках:

* прыжки со сменой положения ног;
* прыжок с поворотом на 90 градусов;
* прыжок с поворотом на 180 градусов;
* прыжок с поворотом на 360 градусов.

Координационные упражнения в ходьбе:

* ходьба с изменением направления;
* ходьба в коридоре;
* ходьба с перешагиванием различных предметов;
* ходьба в приседе;

Координационные упражнения в беге:

* бег с изменением направления;
* бег по ориентирам;
* бег из различных положений;
* бег по линиям (различной длины и направления);

Специальные координационные упражнения:

* упражненияс лесенкой координации.

1. **Тема. Развитие гибкости.**

*Теория.*Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Сила мышц.

*Практика.*

* «Мост» из положения лёжа на спине.
* Кувырок вперёд.
* Кувырок назад.
* Комбинация из кувырков вперёд.
* Переворот в сторону («колесо»).
* Комбинации из сочетаний вышеперечисленных упражнений.

1. **Тема. Развитие выносливости.**

*Теория.* Общая характеристика выносливости. Физиологические характеристики выносливости.

*Практика.*

* Бег в медленном темпе до 20 мин;
* Повторное пробегание отрезков (150-300 м);
* Темповый бег до 5 мин.

1. **Тема. Развитие силы.**

*Теория.*Общая характеристика силы. Физиологические характеристики силы.

*Практика.*

* Лазание по наклонной лестнице, канату, шесту с помощью ног;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в различном темпе;
* Упражнение на сопротивление: перетягивание партнёра двумя руками, одной, проталкивание, перетягивание каната;
* Броски мяча правой и левой рукой на дальность различными способами;
* Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

1. **Тема. Итоговое занятие.**

Проведение контрольной работы по легкой атлетике.

*Модуль №2 Техническая и тактическая подготовка – 48 часов.*

Данный модуль направлен на обучение двигательных действий, составляющий суть технической подготовки, достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником.

***Основная цель данного модуля*** – обучение основам техники и тактики двигательных действий.

***Задачи:***

***Обучающие задачи программы***:

* Ознакомить с техникой безопасности
* Научить технике бега на короткие дистанции
* Обучение технике бега на длинные дистанции;

***Развивающие задачи программы:***

* развивать скоростную выносливость;
* укреплять здоровье учащихся;
* развивать силу ног и рук;
* развивать интерес к легкой атлетике как виду спорта;

***Воспитательные задачи программы:***

* воспитывать у учащихся силу воли
* формировать интерес к улучшению результатов.
* воспитывать коллективизм.

**Предметные ожидаемые результаты**

***Обучающийся должен знать****:*

* Положение головы, туловища. Работа рук и ног в беге.
* Фазы прыжков в длину с разбега

***Обучающийся должен уметь****:*

* Прыгать с места и с разбега;
* Бегать 100,500 и 1500м.

***Обучающийся должен приобрести навык:***

* Низкого и высокого старта
* Тактики бега;

*Учебно-тематический план модуля №2 Техническая и тактическая подготовка*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | |
| теория | практика | | всего |
| Техническая и тактическая подготовка | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 2 |  | 2 | |
| 2 | Техника бега на короткие дистанции |  | 10 | | 10 |
| 3 | Техника бега на длинные дистанции |  | 9 | | 9 |
| 4 | Эстафетный бег |  | 15 | | 15 |
| 5 | Технические основы прыжков в длину с разбега |  | 10 | | 10 |
| 6 | Итоговое занятие |  | 2 | | 2 |
|  | **Всего часов:** | **2** | **46** | | **48** |

***Содержание*** *модуля №2 Техническая и тактическая подготовка*

1. **Тема. Вводное занятие.** Техника безопасности.
2. **Тема. Техника бега на короткие дистанции.**

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка споты на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длинна и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

1. **Тема. Техника бега на длинные дистанции.**

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длинна шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечѐнной местности.

1. **Тема. Эстафетный бег**.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика бега на соревнованиях.

1. **Тема. Технические основы прыжков в длину с разбега.**

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

1. **Тема. Итоговое занятие.**

Сдача контрольных испытаний технико-тактической подготовки.

*Модуль №3 Соревнования - 45 часов*

Участие в соревнованиях,праздниках различного уровня.

***Цель:*** Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игре.

***Задачи:***

***Обучающие задачи программы***:

* ознакомить с правилами игры
* научить самостоятельно делать разминку
* повторить правила восстановления организма после тренировок;

***Развивающие задачи программы:***

* развивать координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость;
* укреплять здоровье учащихся;
* развивать интерес к соревнованиям;

***Воспитательные задачи программы:***

* воспитывать стремление к достижению спортивных результатов;
* формировать интерес к занятиям на свежем воздухе.

воспитывать стремление к победе

**Предметные ожидаемые результаты**

***Обучающийся должен знать****:*

* Правила спортивных игр.

***Обучающийся должен уметь****:*

* Владеть баскетбольным мячом
* Владеть волейбольным мячом

***Обучающийся должен приобрести навык:***

* Игры в баскетбол
* Иглы в волейбол

***Учебно-тематический план*** *модуля №3. «Соревнования»*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | |
| теория | | практика | всего |
| Модуль №3.Соревнования | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 | |  | 1 |
| 2 | Учебная игра | |  | 20 | 20 |
| 3 | Спортивные игры | |  | 22 | 22 |
| 4 | Итоговое занятие | |  | 2 | 2 |
|  | Всего часов | | 1 | **44** | **45** |

**Содержание модуля №3 «Соревнования».**

1. Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.

Правила техники безопасности. Правила и организация спортивных игр.

1. Тема. Учебная игра.

* Подвижные игры с бегом (Челнок, Два мороза, Воробьи и вороны, Кто быстрей).
* Подвижные игры с мячом (Подвижная цель, Охотники и утки, Выбивалы).
* Подвижные игры с элементами спортивных (Мини-баскетбол, Пионербол, Мини-гандбол, Русская лапта).

1. Тема. Спортивные игры.

Линейные и круговые эстафеты. Внутригрупповые соревнования.

1. **Тема. Итоговое занятие.**

Проведение эстафеты.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

**Природные условия.** В полной мере должны использоваться многообразныеособенности природных условий: сильнопересеченная местность, различный грунт, тропинки различного профиля. Для развития общих и специальных физических качеств используются ходьба и бег по песку. Упражнения на местности обладают очень большой эмоциональностью и поэтому позволяют использовать нагрузки, сохраняя психические силы.

* Спортивный зал
* Стадион
* Яма для прыжков в длину.

***МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.***

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

***ежегодное*** (календарно-тематическое)планирование,позволяющее составить планпроведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

***ежемесячное*** планирование(не позднее,чем за месяц до планируемого срокапроведения), спортивные и другие мероприятия.

* процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

***Общепедагогические или дидактические методы*** включают метод наглядности,систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

***Спортивные методы*** включаются:метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

***Организационно-педагогические условия реализации программы***

***Методическое обеспечение***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, |  | Форма занятий | Приемы и | методы | Методический и | Форма |  |
|  | тема |  |  | организации | учебно- | дидактический | подведения |  |
|  |  |  |  | воспитательного | | материал | итогов |  |
|  |  |  |  | процесса |  |  |  |  |
|  |  | |  |  | |  |  |  |
| 1. | Теоретические | | Фронтальная | Метод слова, показа | | Таблицы | Опрос |  |
|  | сведения |  |  |  |  | легкоатлетически |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ми упражнениями, |  |  |
|  |  |  |  |  |  | схемы. |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  | |
| 2. | Бег на | короткие | Фронтальная | Метод слова, показа, | | Таблицы | Тесты, итоговые | |
|  | дистанции | |  | соревновательный, | | легкоатлетически | соревнования |  |
|  | Эстафетный бег. | |  | игровой. |  | ми упражнениями, | кружка |  |
|  |  |  |  |  |  | схемы, карточки. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Основы | техники в | Групповая | Метод слова, | показа | Таблицы | Проверка |  |
|  | прыжках в длину | |  | соревновательный, | | легкоатлетически | навыков, |  |
|  |  |  |  | игровой |  | ми упражнениями, | умений.знаний |  |
|  |  |  |  |  |  | схемы. |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Кроссовая | | Фронтальная, | Метод слова, | показа | Таблицы | Товарищеские |  |
|  | подготовка | | групповая | Соревновательный, | | легкоатлетически | встречи, |  |
|  |  |  |  | игровой |  | ми упражнениями, | школьные | и |
|  |  |  |  |  |  | схемы. | районные |  |
|  |  |  |  |  |  |  | соревнования |  |

***Литература:***

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

**Кадровое обеспечение программы:** программу реализует педагог дополнительного образования.