

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

### **Легкая атлетика**

(название программы, отражающее её содержание)

возраст учащихся: 7-12 лет

срок реализации программы: 1 год

ЗАО г. Железногорск

2018 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. <b>Общая характеристика программы:</b>	<b>Содержание</b>
Направленность программы (техническая, естественнонаучная, физкультурно-спортивная, художественная, туристско-краеведческая, социально-педагогическая)	Физкультурно-спортивная
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	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.
Объем программы (общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы)	Срок реализации программы: 36 недель. Количество часов в неделю: Количество часов за год:
Режим занятий (периодичность и продолжительность занятий)	Количество занятий в неделю: Продолжительность занятий: минут.
Формы обучения и виды занятий (аудиторные занятия, лекции, семинары, практикумы, экскурсии, концерты, выставки, экспедиции, беседы, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, дистанционные занятия и др.	Занятия на школьном, городском стадионе, в большом, малых спортивных залах.
<b>1. Цель программы:</b>	Создание условий для улучшения уровня общей физической подготовки учеников, овладение основами вида спорта.
<b>2. Задачи программы:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>обучающая:</i> обучить техники легкоатлетических и спортивно – игровых упражнений;</li> <li>- <i>развивающая:</i> развивать и совершенствовать физические качества;</li> <li>- <i>воспитательная:</i> воспитывать дисциплину, трудолюбие, коллективизм и упорство.</li> </ul>
<b>3. Планируемые результаты:</b> совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенций (предметных, личностных, метапредметных результатов), приобретаемых учащимися при освоении программы по ее завершении	<p><b>По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития легкой атлетики;</li> <li>- знать основные инструкции по технике безопасности поведения на тренировках и занятиях;</li> <li>- знать правила личной гигиены, профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи при</li> </ul>

	<p>занятиях спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием;</li> <li>- уметь технически грамотно осуществлять действия вида спорта (прыжки, метания, бег и т.д.).</li> </ul>
<p><b>4. Формы, порядок, и периодичность проведения промежуточной аттестации учащихся подведения итогов реализации программы, аттестация</b>(тесты, опросы, зачеты, собеседования, доклады, рефераты, публикации, выступления на олимпиадах, смотрах, конкурсах, выставках, конференциях, концертах и другие)</p>	<p>Промежуточная аттестация проводится на последнем занятии первого и второго полугодия в форме: сдача контрольных нормативов.</p>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ТЕМА	Количество часов
1. Теоретическая подготовка	6
2. Общая физическая подготовка	32
3. Специальная физическая подготовка	14
4. Техническая подготовка	8
5. Тактическая подготовка	8
6. Промежуточная аттестация	4
ИТОГО	72

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Название раздела, темы	Кол-во часов	Теоретический раздел программы
Теоретическая подготовка	6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.</li> <li>2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.</li> <li>3. Физическая подготовка легкоатлетов.</li> <li>4. Техническая и тактическая подготовка .</li> <li>5. Психологическая подготовка.               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.</li> <li>1. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.</li> <li>1. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.</li> <li>9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.</li> <li>10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.</li> <li>11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.</li> </ol> </li> </ol>
Общая физическая подготовка	32	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Общеразвивающие упражнения: с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).</li> <li>2. Подвижные игры.</li> <li>3.Эстафеты.</li> <li>4. Полосы препятствий.</li> <li>5.Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.</li> </ol>
Специальная физическая подготовка	14	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнения для развития быстроты движений.</li> <li>2. Упражнения для развития специальной выносливости.</li> <li>3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</li> <li>4. Упражнения для развития ловкости.</li> </ol>
Техническая подготовка	8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).</li> <li>2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).</li> <li>3. Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м . Повторный бег 2x20 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс</li> </ol>

		в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).
Тактическая подготовка	8	1.Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту на соревнованиях.
Промежуточная аттестация	4	

## Список литературы

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.