

БПОУ ОО «Болховский педагогический колледж»

Утверждаю:

Директор БПОУ ОО
«Болховский педагогический колледж»



С. М. Полякова

«__» _____ 20__ г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
Кружок: «Легкая атлетика»**

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Думрауф Т. В. –
преподаватель физ. воспитания

Болхов, 2018 г.

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа кружка «Легкая атлетика» составлена с учетом:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу 06.05.2014, № 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, образования (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089)
3. Приказ «Министерство образования науки РФ» от 29.08.2013 №1008 об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Раздел 3. 10-11 классы. Часть 1 п.1.4.4. Легкая атлетика. Легкая атлетика. Часть 3 Внеклассная работа. Спортивные секции. Легкая атлетика. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство: М. «Просвещение», 2012г.
4. Программа составлена в соответствии с Положением о кружковой деятельности

Данная программа направлена на укрепление здоровья студентов, формирования навыков ЗОЖ. Привлечение к регулярным занятиям легкой атлетикой, а также повышение уровня разносторонней физической подготовленности позволяют решать задачи физического воспитания в учебном процессе. Программа содержит тематический план учебно-тренировочных занятий, программный материал.

В учебно-тематическом плане представлены два вида подготовки: теоретическая и практическая.

Основные задачи теоретической подготовки:

- дать необходимые знания по физической культуре и спорту;
- техника безопасности на занятиях.

Основные задачи практической подготовки:

- содействовать разносторонней физической подготовленности,
- укрепление здоровья,
- приобретение высоких нравственных качеств.

1.1. Направленность

Направленность программы кружка «Лёгкая атлетика» предусматривает, прежде всего, повышение уровня разносторонней физической подготовленности студентов, а также расширение и углубление объема легкоатлетических навыков и умений.

1.2. Актуальность

В процессе занятий легкой атлетикой, в основе которой лежит бег, оказывается всестороннее воздействие на все функции организма, на дыхательную и сердечную деятельность, на костно-мышечный аппарат и психику.

1.3. Цели и задачи программы

Главная цель – содействовать развитию всех функций организма.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Каждая возрастная группа имеет свои специфические задачи:

Младшая: коррекционные, общеукрепляющие, прививающие интерес к занятиям физической культурой и спортом;

Старшая: общеукрепляющие, обучающие основам техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции и формирование судейских навыков.

- **Личностные результаты:** формирование стартовой мотивации к изучению нового: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и осмысление учебной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками на период соревнований; развитие этических чувств.
- **Коммуникативные универсальные учебные действия:** формировать навыки работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг другу; слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
- **Познавательные универсальные учебные действия:** объяснять для чего нужны занятия по физической культуре и объяснить, понятия «физическая культура, адаптивная физкультура, адаптивный спорт»; что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи; уметь рассказать правила Т.Б., правила игры, правила проведения тестов и соревнований, историю олимпийских игр; уметь показать технику выполнения упражнений;
- **Регулятивные универсальные учебные действия:** принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области; уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; с помощью произвести поиск и выделение необходимой информации.

1.4. Формы и режим занятий

Занимающиеся в кружке делятся на две возрастные группы: младшую (15-18 лет) и старшую (18 - 20). Количество групп каждого возраста определяется в зависимости от общего числа занимающихся и возможности материальной базы. Если в кружке организуется несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учётом общефизической и спортивной подготовленности занимающихся. Количество занимающихся в каждой возрастной группе 15 человек. Продолжительность занятий 2 раза в неделю по 1 часу. Итого 2 часа в неделю. Заниматься в кружке может каждый студент, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширения теоретических знаний и практических умений и навыков занимающихся. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- теоретические и практические занятия по расписанию;
- участие в спортивных соревнованиях.

1.5. Ожидаемые результаты

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям легкой атлетикой;
- динамика прироста показателей физической подготовленности.
- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- пропаганда ЗОЖ в обществе.

Реализация программы обеспечит эффективность учебно-тренировочного процесса, что приведет к развитию физических качеств.

1.6. Мониторинг результативности (контрольно-нормативные требования).

Важным звеном управления подготовкой является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке легкоатлетов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег 100, 800, 1000 м, прыжок в длину с места, подтягивание или отжимание, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность, прыжки на скакалке, челночный бег). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

1.7. Формы подведения итогов реализации программы.

В данной программе система предъявления результатов образовательной деятельности представлена в виде классификационных соревнований (с соблюдением всех правил соревнований)

II. Учебно-тематическое планирование.

Тематический план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Тема	Объем работы
Теоретическая подготовка		
Раздел 1.	1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2.Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. 3.Питание, самоконтроль. 4.Оказание первой помощи при травмах.	1
Раздел 2.	1.Основы техники бега, прыжков. 2.Основные средства восстановления.	1
Раздел 3.	1.Правила соревнований.	1
Итого:		3ч.
Практическая подготовка		
Раздел 1.	1.Общая и специальная физическая подготовка.	25

Раздел 2.	1.Техническая подготовка.	40
Итого:		65ч.
Всего:		68ч.

План учебно-тренировочной подготовки

Месяцы	Объем работы
Количество тренировочных дней	2/нед.
Количество тренировок	64
Количество тренировочных часов	64
Количество соревнований	4

Календарно-тематическое планирование.

Теоретическая подготовка

Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего (мин.)
Раздел 1.										
1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	5'	-	-	-	5'	-	-	-	5'	15'
2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	5'	-	5'	-	-	-	-	-	5'	15'
3. Питание. Самоконтроль.	-	5'	-	5'	-	-	5'	-	-	15'
4.Оказание первой помощи при травмах.	5'	-	5'	-	5'	-	-	-	-	15'
Раздел 2.										
1. Основы техники бега, прыжков	5'	5'	5'	-	-	-	5'	5'	5'	30'
2. Основные средства восстановления	5'	5'	-	-	-	5'	5'	5'	5'	30'
Раздел 3.										
1. Правила соревнований	5'	5'	10'	10'	10'	5'	5'	5'	5'	60'

Практическая подготовка

Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего (час.)
Раздел 1.										
1.Общая и специальная физическая подготовка	4	4	2	2	2	2	2	3	4	25

Раздел 2.										
1.Техническая подготовка.	2	4	5	5	5	5	6	4	4	40

III. Содержание программы.

Программный материал. Теоретическая подготовка.

Раздел 1.

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Выбор места проведения занятий. Особенности проведения занятий в зависимости от места проведения.

Тема 2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.

Тема 3. Питание, самоконтроль. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий. Дневник самоконтроля.

Тема 4. Оказание первой помощи при травмах. Помощь при ушибах, ранах, растяжениях, переломах.

Раздел 2.

Тема 1. Основы техники бега, прыжков. На первом этапе стоит задача создания у занимающихся правильного представления о технике бега. Акцентируют внимание на положении туловища, головы. Далее показывают, как происходит отталкивание. Обращают внимание на вынос таза вперед-вверх. Разъясняют роль рук при беге. Техника прохождения поворотов. В прыжках, так же как в других видах прыжков, выделяются фазы разбега, отталкивания, полета и приземления.

Тема 2. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Водные процедуры как средства восстановления.

Раздел 3.

Тема 1. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Практическая подготовка.

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие ловкости, быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Раздел 2. Техническая подготовка.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на правильность выполнения элементов техники бега. Обращается внимание на правильность выполнения элементов техники бега в следующем порядке: положение туловища; отталкивание,

постановка стоп; работа голени; маховые движения при выносе ноги; работа рук; несение головы.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы:

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног, низкий старт, стартовый разбег).
3. 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 высокого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
4. Обучение технике эстафетного бега (встречная эстафета, совершенствование техники эстафетного бега).
5. Кроссовая подготовка (бег на средние дистанции 300-500 м; бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10 м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 800 м. Челночный бег 5х20 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой). Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

IV. Методическое обеспечение программы.

Методы организации занятий.

Методы обучения	Методы развития	Методы воспитания
•Словесный •Наглядный •Метод освоение техники (целостный)	•Равномерный •Интервальный •Переменный •Соревновательный	•Сознательности •Активности

В учебно-тренировочном процессе используются следующие принципы:

1. Принцип систематичности
2. Принцип постепенности
3. Принцип доступности

Освоение программы опирается на методические принципы спортивной подготовки: целевой подход и индивидуализацию тренировочного и соревновательного процесса.

V. Список литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2014г.
2. Вamк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2004г.
3. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2014г.
4. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.
5. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2012г.
6. Легкая атлетика: Правила соревнований. – Физкультура и спорт.
7. Макаров А.Н. «Легкая атлетика». – Просвещение, 2000.

VI. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта

(например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

VII. Материально-техническая база.

Занятия проводятся на свежем воздухе или в спортивном зале. Для этого имеются спортивная площадка, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, силовые тренажёры. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений.