МБОУ ДОД СДЮСШОР

**Программа**

дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика»

для учащихся спортивно-оздоровительной группы (СОГ) 2 года обучения

Составитель: тренер-преподаватель

(совместитель)

МБОУ ДОД СДЮСШОР

Бушковская Т.А.

2013-2014 у.г.

**Пояснительнaя зaпискa**

Физическая культура является частью общей культуры общества и выступает компонентом целостного развития лично­сти. Она тесно связана не только с физическим развитием и со­вершенствованием функциональных систем организма челове­ка, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Дополнительное образование детей реализуется в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства (статья 26 Закона РФ «Об обра­зовании»).

Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивиду­ально-личностные потенциалы детей и подростков, предостав­ляет возможность подрастающему поколению развивать средст­вами физической культуры и спорта не только физические спо­собности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

Среди большого многообразия средств решения этой за­дачи важное место имеют занятия лёгкой атлетикой. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ребенок учится  правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Лёгкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Лёгкоатлетические упражнения требуют динамической работы мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть её возможности в семье ив школе, предоставляет ребёнку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами лёгкой атлетики, укрепление здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитания интереса к занятиям лёгкой атлетикой, создание базы разносторонней и функциональной подготовленности.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребёнка заниматься в секции.

**Целью** данной программы является создание условий для формирования физи­ческой культуры личности воспитанников, развитие способно­стей направленного использования средств лёгкой атлетики для со­хранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки.

Для достижения поставленной цели предусмат­ривается решение следующих **задач**: - освоение знаний о происхождении и развитии лёгкой атлетики, гигиенических основах и требованиях безопасности при занятиях лёгкой атлетикой; - формирование мотивационно-ценностного отношения к фи­зической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспита­ние, развитие потребности в регулярных занятиях физиче­скими упражнениями; - овладение системой практических умений и навыков по са­мостоятельной организации физкультурно-спортивной деятельности; - обеспечение общей физической подготовленности; - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностно, профессионально и социально значимых целей.

Настоящая программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий.

В прогрaмме нaшли отрaжение построение учебно-тренировочного процессa в группaх спортивного оздоровления, основные зaдaчи нa рaзличных этaпaх годичного циклa тренировки, рaспределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нaгрузок в недельных циклaх, и кaлендaрный плaн. Педaгогическaя целесообрaзность программы зaключaется в дополнительном охвaте детей, которые по своему физическому рaзвитию не могут попaсть в спортивные основные группы. Нa дaнном этaпе появляется дополнительное время и возможности для поискa перспективных спортсменов.

Тренировочный процесс в СОГ должен рaссмaтривaться кaк целостнaя динaмическaя системa, где нa кaждом конкретном этaпе решaются специфические зaдaчи по рaзвитию двигaтельных кaчеств, формировaнию координaционных кaчеств, нaчaл технического мaстерствa и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

Основу прогрaммы состaвляет рaзвитие общих и специaльных физических кaчеств. Именно их уровень рaзвития нa рaзных этaпaх спортивной тренировки позволяет достигaть необходимый результaт.

***Основные зaдaчи для спортсменов, зaнимaющихся в спортивно оздоровительных группaх:***

- укрепление здоровья и всестороннее физическое рaзвитие; - совершенствовaние техники избрaнного видa спортa; - постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нaгрузок; - повышение внутренней мотивaции к спортивной специaлизaции; - воспитaние специaльных двигaтельных и координaционных кaчеств; - рaзвитие физических кaчеств; - углубленнaя специaлизaция с использовaнием всей совокупности средств и методов тренировки; - повышение психической устойчивости спортсменa; - овлaдение теоретическими знaниями в вопросaх спортивной подготовки.

**Структура программы**

Программа состоит из трех логически последовательных и взаимодополняющих разделов: 1. Знания о физкультурно-спортивной деятельности. 2.  Способы физкультурно-спортивной деятельности. 3.  Физическое совершенствование средствами лёгкой атлетики.

Данная программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей. Она рассчи­тана на детей 7-10 лет и учитывает психофизиологические особенности данного возраста.

Учебнaя прогрaммa рaссчитaнa нa однолетний период обучения в спортивной школе. Дети не прошедшие тестировaние в спортивные группы нaчaльной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зaчисляются в СОГ.

**Формы занятий:** спортивно-тренировочные; самостоятельные; соревновательные.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1,5 часа каждое.

**По окончанию освоения программы воспитанники должны:**

**Знать:**

**-** историю развития лёгкой атлетики;

- основы гигиенических требований при занятиях лёгкой атлетикой;

-технику безопасности при занятиях физическими упражне­ниями.

**Уметь:**

-составить и провести подготовительную часть занятия (раз­минку);

- вести дневник самонаблюдения;

- демонстрировать динамику уровня индивидуальной физи­ческой подготовленности;

-демонстрировать основы техники разных видов лёгкой атлетики;

-активно участвовать в подвижных играх для развития специальных физических качеств лёгкоатлета.

***Использовать приобретенные знания и умения для ор­ганизации здорового образа жизни и досуга.***

**Ожидаемые результаты:**

Удетей возникнет желание заниматься тем или иным видом лёгкой атлетики, стремление овладеть основами техники бега, прыжков, метания. А также, начнут развиваться такие волевые качества как: целеустремлённость, настойчивость, решительность, смелость.

**Формы контроля:**

- собеседование;

- опрос;

- тестирование;

- практические задания;

- сдача контрольных нормативов физической и технической подготовленности;

- участие в соревнованиях.

**Учебно-тематический план программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, подразделов и тем** | **Общее коли­чество часов** | **В том числе** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1.** | **Знания физкультурно-спортивной деятельно­сти** | **3** | **3** |  |
| **1.1.** | *История развития лёгкой атлетики* | 1 | 1 |  |
| **1.1.1.** | *Развитие лёгкой атлетики в Рос­сии* | 1 | 1 |  |
| 1.1.2. | *Выдающиеся лёгкоатлеты России и Дона* | 1 | 1 |  |
| **1.2.** | ***Гигиенические основы*** | **4** | **4** |  |
| 1.2.1. | *Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом* | 1 | 1 |  |
| 1.2.2. | *Понятия о травмах, их пре­дупреждение и первая по­мощь* | 2 | 2 |  |
| 1.2.3. | *Общие требования к лич­ной гигиене юных лёгкоатлетов* | 1 | 1 |  |
| **1.3.** | ***Основы техники безо­пасности*** | **3** | **3** |  |
| 1.3.1. | *Техника безопасности на занятиях. Правила поведе­ния в спортивном зале и на спортивной площадке* | 2 | 2 |  |
| 1.3.2. | *Профилактика травматиз­ма на занятиях* | 1 | 1 |  |
| **2** | ***Способы физкультурно-спортивной деятельно­сти*** | **4** | **4** |  |
| 2.1. | *Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья* | 2 | 1 | 1 |
| 2.1.1. | *Субъективные и объективные показатели состояния здоровья* | 1 |  | 1 |
| 2.1.2. | *Правила ведения дневника самоконтроля* | 1 | 1 |  |
| **2.2.** | ***Организация и проведение подготовительной части занятия*** | **5** | **1** | **4** |
| 2.2.1. | *Подготовка спортивной площадки к занятиям* | 1 | 1 |  |
| 2.2.2. | *Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия* | 4 |  | 4 |
| **3.** | ***Физическое совершенствование средствами лёгкой атлетики*** | **146** |  | **146** |
| 3.1. | ***Общая физическая подготовка*** | **98** |  | **98** |
| 3.1.1. | *Общеразвивающие упраж­нения при обучении ос­новным видам лёгкой атлетики* | 50 |  | 50 |
| 3.1.2. | *Общеразвивающие упраж­нения при воспитании физических качеств* | 28 |  | 28 |
| 3.1.3. | *Подвижные игры и эстафеты* | 20 |  | 20 |
| **3.2** | ***Специальная физиче­ская подготовка*** | **20** |  | **20** |
| **3.3** | ***Психическая подготовка*** | **3** |  | **3** |
| **3.4** | ***Технико-тактическая подготовка*** | **25** |  | **25** |
| **Итого:** |  | **165** |  |  |

**Методическое обеспечение программы**

При планировании занятий необходимо строго соблюдать следующие принципы:

1.  Постепенность.

2.  Динамика нагрузки.

3.  Цикличность тренировочной нагрузки.

4.  Цикличность соревновательной нагрузки.

5.  Сознательное участие спортсмена в тренировочном про­цессе.

Основным принципом спортивной подготовки является пе­дагогический принцип единства обучения и воспитания.

При планировании спортивной подготовки детей необхо­димо избегать форсирования и спешки. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств необходимо осуществлять только после наступления биологиче­ской зрелости воспитанников.

Учебный процесс в спортивно-оздоровительных группах призван вовлекать детей в систематические занятия физической культу­рой и спортом.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физиче­ского воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных дви­гательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и при­вычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, обу­чение основам техники и тактики волейбола. Построение учебно-тренировочных занятий по лёгкой атлетики в спортивно-оздоровительных группах подчине­но общим методическим правилам. Упражнения в подготови­тельной части занятия должны способствовать успешности ов­ладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении данного вида лёгкоатлетического упражнения . Включа­ются подвижные игры, способствующие разносторонней физи­ческой подготовке учащихся.

Структура и содержание тренировочного занятия основы­вается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальных особенностей зани­мающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия, оно состоит из трех частей: подготовительной, ос­новной и заключительной. Перед каждым занятием ставится оп­ределённая педагогическая цель и задачи. Так ***подготови­тельная часть занятия*** длится 10-15 мин. Основными зада­чами являются: 1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобили­зация внимания. 2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строе­вые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специ­альные упражнения, способствующие подготовке организма к предстоящей работе .

***Основная часть*** занимает 45-60 мин. Основные задачи: 1. Повышение физической подготовленности, развитие физиче­ских качеств (быстроты, силы, выносливости и т.д.) 2. Изучение и совершенствование технике ходьбы, бега, прыжков, метания. 3. Соревновательная практика. Средствами основной части занятия являются: специальные (подготовительные и подводящие) упражнения имитационного характера, упражнения для овладения техническими приемами (на точность, силу, быстроту и т.д.), подвижные игры, эстафеты с мячом, спортивные игры (баскетбол, пионербол, футбол др.).

***Заключительная часть*** - 5-15 мин. Основные задачи: 1 Организованное завершение занятия. 2. Постепенное снижение нагрузки (приведение организма занимающихся в относительно спокой­ное состояние). 3. Подведение итогов занятий. Средства: легкий бег, ходьба, упражнения на внимание и расслабление, некото­рые игровые (не очень интенсивные) упражнения и т.п. Трени­ровка заканчивается краткими указаниями, замечаниями и выво­дами, а также заданиями. Содержание тренировочного занятия не может быть стандартным, оно изменяется в зависимости от решаемых задач, этапа подготовки, контингента занимающихся и т.д. Большое место в подго­товке лёгкоатлетов занимают соревнования и самостоятель­ная работа.

Эффективность учебно-тренировочных занятий во многом зависит от организации учащихся при выполнении заданий. Важную роль здесь играет использование инвентаря и оборудо­вания.

В процессе учебно-тренировочных занятий спортивно-оздоровительных групп используются **общепедагогические и специфические методы** физического воспитания.

***Общепедагогические*** включают в се­бя: *словесные методы* (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания) и *методы наглядного воз­действия* (непосредственная наглядность (показ упражнения тренером или по его заданию одним из занимающихся), опосре­дованная наглядность (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.), на­правленного прочувствования двигательного действия (направ­ляющая помощь тренера при выполнении двигательного дейст­вия, выполнение упражнения в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательно­го действия, использование специальных тренажерных уст­ройств, позволяющих прочувствовать положения тела в различ­ные моменты выполнения движения).

К ***специфическим*** *методам* физического воспитания от­носятся: *методы строго регламентированного упражнения* (среди которых выделяют методы обучения двигательным дей­ствиям и методы воспитания физических качеств), *игровой и соревновательный методы.*

Среди активно используемых методов обучения двига­тельным действиям в лёгкой атлетики относятся: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленено-конструктивный; метод сопряжённого воздействия. Первый ме­тод применяется на любом этапе обучения. Сущность его состо­ит в том, что техника двигательного действия осваивается с са­мого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать струк­турно несложные движения. На начальных этапах обучения наиболее эффективным является расчленено - конструктивный метод. При этом целост­ное двигательное действие со сложной структурой делится на имеющиеся отдельные фазы или элементы и разучивается, а затем соединяется в единое целое движение. Метод сопряжённого воздействия применяется в основ­ном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результа­тивности. Сущность его состоит в том, что техника двигательно­го действия совершенствуется в условиях, требующих увеличе­ния физических усилий. При выполнении соревновательных упражнений необхо­димо строго придерживаться принципа последовательности от простого к сложному.

Игровой и соревновательный методы являются наиболее активно используемыми методами в подготовке юных лёгкоатлетов. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмо­циональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельностного мотива к занятиям лёгкой атлетикой.

***Общая физическая подготовка***

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения .

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

***Специальная физическая подготовка***

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами .

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

***Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

**Материально-техническая база**  
  
Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Педагогический контроль играет важную роль в повыше­нии эффективности обучения разных видов лёгкой атлетики. Он про­водится тренером-преподавателем на всех этапах обучения. Материалом (информацией) для анализа и оценки успевае­мости служат данные систематических наблюдений и контроль­ных испытаний по основным разделам программы.

Контрольные задания позволяют выявить уровень сформированности знаний, их осознанность и способность использо­вать полученные знания в практической деятельности при само­стоятельной организации и проведении занятий физическими упражнениями. Задания способствуют определению уровня раз­вития отдельных физических качеств, технической и тактической подготовленности учащихся.

Перечисленные задачи могут быть успешно решены толь­ко при вдумчивом подходе педагога. Это объясняется тем, что стандартной, унифицированной методики оценки пока не суще­ствует. Вполне естественно, что формы и методы педагогическо­го контроля будут неодинаковы в работе с детьми разного воз­раста, а также могут варьироваться в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

***Литература***

1.    *Буданова ГЛ., Буйлова П.Н., Глазков Ю.И.* Дополни­тельное образование детей: нормативно-правовая база (вопро­сы и ответы) //Библиотечка журнала «Вестник образования Рос­сии». 2008. № 6.

2.    *Буданова ГЛ., Буйлова Л.Н., Кленова Н.В.* Методиче­ские рекомендации по организации дополнительного образова­ния детей в общеобразовательных школах //Библиотечка журна­ла «Вестник образования России». 2006. № 7.

3.    *Буйлова Л.Н., Кочнева СВ.* Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей: Учеб-метод, пособие. - М., 2001.

*4. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И.* Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - М., 2000.

5.    *Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.* Спортивные игры: Учеб­ник. - М., 2000.

6. *Каменцер М.Г* Спортшкола в школе. - М., 1985. 7.   Физическое воспитание детей и обучающихся в образо­вательных учреждениях г. Москвы. Информационно-методический сборник № 1. //Серия «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве». -М.,2002.

8. *Холодов Ж.К.} Кузнецов B.C.* Теория и методика физи­ческого воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М., 2001. 9.  *Шаронова Н.В.* Методические рекомендации по разра­ботке авторской программы учебного курса // Завуч. 2000 10. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.-М.: Советский спорт, 2003.