

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
ЯРОСЛАВСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УТР

 В. П. Баталова

« 15 » сентября 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БЕГУЩИЕ ВМЕСТЕ» (легкая атлетика)**

г. Ярославль, 2020 г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Актуальность программы

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой 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.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую

физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и районном уровне.

1.1. Цель реализации программы:

Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам

Образовательные

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений.
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям

1.2. Планируемые результаты обучения

В конце освоения программы, обучающиеся спортивного объединения должны *знать*:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
- Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- Названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
- Технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
- Типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
- Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

– Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

– Основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.

– Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

– Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.

– Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).

– Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.

– Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

– умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

– доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

– организовывать и проводить легкоатлетические упражнения во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

– организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

– применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Наименование разделов (тем)	Трудоемкость, час	Теорит, час	Практич, час
1	2	3	4
1.Теоретическая подготовка	15	15	
2.Общая физическая подготовка	40		40
3.Общая выносливость	50		50
4.Скоростно-силовая	50		50

подготовка			
5.Техническая подготовка	50		50
6.Специальная подготовка	47		47
Итого	252	15	237

2.2. Календарный учебный график

Период обучения (дни, недели)	Наименование раздела, тем
15.09.2020 г.	1.1.Краткие исторические сведения о легкой атлетике
17.09.2020 г.	1.2.Сведения о строении и функциях организма человека.
19.09.2020 г.	1.3.Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль
22.09.2020 г.	1.4.Виды спорта в легкой атлетике
24.09.2020 г.	1.5.Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП и СФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.
26.09.2020 г. 29.09.2020 г.	2.1.1.Бег с ускорением 30-40 м. СП. ТП.
02.10.2020 г. 06.10.2020 г.	2.1.2.Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. СП. ТП.
10.10.2020 г. 13.10.2020 г.	2.1.3.Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. СП. ТП.
15.10.2020 г. 17.10.2020 г.	2.1.4.Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. СП. ТП.
20.10.2020 г. 22.10.2020 г.	2.1.5.Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. СП. ТП.
24.10.2020 г. 27.10.2020 г.	2.1.6.Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. СП. ТП.
29.10.2020 г. 31.10.2020 г.	2.1.7.Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). СП. ТП.
03.11.2020 г. 05.11.2020 г.	2.1.8.Бег или кросс до 2000 м. СП. ТП.
07.11.2020 г. 10.11.2020 г.	2.1.9.Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. СП. ТП.
12.11.2020 г. 14.11.2020 г.	2.1.10.Метание гранаты с места и с разбега. СП. ТП.

17.11.2020 г. 19.11.2020 г. 21.11.2020 г. 24.11.2020 г. 26.11.2020 г. 28.11.2020 г. 01.12.2020 г. 03.12.2020 г. 15.12.2020 г. 17.12.2020 г. 19.12.2020 г.	2.2.1.Акробатические упражнения. СП. ТП.
22.12.2020 г. 24.12.2020 г. 26.12.2020 г. 12.01.2021 г. 14.01.2021 г. 16.01.2021 г. 19.01.2021 г. 21.01.2021 г. 23.01.2021 г. 26.01.2021 г.	2.3 Развитие прыгучести. СП. ТП.
28.01.2021 г. 30.01.2021 г. 02.02.2021 г. 04.02.2021 г. 06.02.2021 г. 09.02.2021 г. 11.02.2021 г. 13.02.2021 г. 16.02.2021 г. 18.02.2021 г. 20.02.2021 г. 25.02.2021 г. 17.02.2021 г. 02.03.2021 г. 04.03.2021 г. 06.03.2021 г. 09.03.2021 г. 11.03.2021 г. 13.03.2021 г. 16.03.2021 г. 18.03.2021 г. 20.03.2021 г. 23.03.2021 г.	3.1.Бег.СП. ТП.

25.03.2021 г. 27.03.2021 г. 30.03.2021 г. 01.04.2021 г.	4.1.Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. СП. ТП.
03.04.2021 г. 06.04.2021 г. 08.04.2021 г. 10.04.2021 г.	4.2.Бег с остановками и изменениями направлений. СП. ТП.
13.04.2021 г. 15.04.2021 г. 17.04.2021 г. 20.04.2021 г.	4.3.Челночный бег. СП. ТП.
22.04.2021 г. 24.04.2021 г. 27.04.2021 г. 29.04.2021 г.	4.4.Бег с остановками и изменением направления. СП. ТП.
11.05.2021 г. 13.05.2021 г. 15.05.2021 г. 18.05.2021 г. 20.05.2021 г.	4.5.Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, отрезок сначала пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом. СП. ТП.
22.05.2021 г. 25.05.2021 г. 27.05.2021 г. 29.05.2021 г.	4.6.Бег по стадиону с высоким подниманием бедра, многоскоки, прыжки по лестнице через одну ступеньку СП. ТП.

2.3. Рабочие программы разделов, тем

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1.Теоретическая подготовка	В подготовке легкоатлетов очень важную роль играет теоретическая подготовка. Программа теоретической подготовки включает в себя следующие вопросы <i>1.1.Краткие исторические сведения о легкой атлетике.</i> <i>1.2.Сведения о строении и функциях организма человека.</i> <i>1.3.Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма,</i>	15	2

	<p>самоконтроль.</p> <p>1.4.Виды спорта в легкой атлетике.</p> <p>1.5.Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП и СФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.</p>		
2.Общая физическая подготовка	<p>2.1. Развитие быстроты. Повышение уровня развития быстроты движений заключается во всестороннем совершенствовании функциональных возможностей организма, определяющих скоростные характеристики двигательной деятельности человека.</p> <p>2.1.1.Бег с ускорением 30-40 м.</p> <p>2.1.2.Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.</p> <p>2.1.3.Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м.</p> <p>2.1.4.Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м.</p> <p>2.1.5.Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры.</p> <p>2.1.6.Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.</p> <p>2.1.7.Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев).</p> <p>2.1.8.Бег или кросс до 2000 м.</p> <p>2.1.9.Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность.</p> <p>2.1.10.Метание гранаты с места и с разбега.</p>	40	2
	<p>2.2.Развитие гибкости. Гибкость — способность атлета к достижению большой амплитуды движений, зависящая главным образом от растяжимости мышц. Предельная быстрота движений не может быть достигнута при отсутствии гибкости. Поэтому гибкость является важнейшим качеством десятиборца. Опыт говорит, что систематические упражнения</p>		2

значительно улучшают гибкость. Упражнения на гибкость, как и упражнения на силу, должны войти в серию ежедневных упражнений десятиборца. Кроме того, упражнения, улучшающие гибкость, должны прodelываться десятиборцем на каждой тренировке и входить в его обычную разминку.

2.2.1. Акробатические упражнения. Кувьрки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувьрок вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувьрок вперёд. Кувьрок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувьрков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

2.3 Развитие прыгучести.

Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнута, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Упражнение с отягощением (мешок с

2

	<p>песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей).</p> <p>Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступень</p>		
3.Общая выносливость	<p><i>3.1.Бег.</i></p> <p>Основным средством для развития общей выносливости является бег. Бег, используется в виде кроссов по пересеченной местности, а в зимний период бег на лыжах. Длительность тренировок составляет от 40 минут до 3-х часов</p>	50	2
4.Скоростно-силовая подготовка	<p>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.</p> <p><i>4.1.Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления.</i></p> <p><i>4.2.Бег с остановками и изменениями направлений.</i></p> <p><i>4.3.Челночный бег.</i></p> <p><i>4.4.Бег с остановками и изменением направления.</i></p> <p><i>4.5.Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).</i></p> <p>Челночный бег, отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.</p>	50	2

	<i>4.6.Бег по стадиону с высоким подниманием бедра, многоскоки, прыжки по лестнице через одну ступеньку</i>		
5.Техническая подготовка	Техническая подготовка проходит красной нитью во время выполнения всех упражнений, связанных с бегом. Особенно стоит обращать внимание на выполнение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу. Для формирования правильной техники бега используется бег на коротких отрезках 60м,100м	50	2
6.Специальная подготовка	Специальная подготовка заключается в выполнении соревновательного упражнения в условиях соревнований, а также на контрольных тренировках. Виды спорта; бег на короткие, средние и длинные дистанции, метания и прыжки	47	2
ВСЕГО		252	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

2.4. Оценка качества освоения программы

Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончании курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.

- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные тесты.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Спортивный зал Стадион	Теоретические, практические.	–Мячи; –Гранты; –Скакалки; –Яма для прыжков; –Яма для прыжков в высоту; –Гимнастические маты.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по	Опрос учащихся.

		<p>технике безопасности.</p> <p>Нормативные документы по дополнительному образованию.</p> <p>Просмотр аудио и видео материала.</p> <p>Наблюдение за соревнованиями.</p>	
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Список литературы:

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. журналы «Физкультура в школе».
3. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
4. комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
5. примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
6. программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
7. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет ресурс:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. http://www.doc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U
5. <http://леснаяшкола.пф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

3.3. Кадровые условия

Программу реализует педагог с высшим педагогическим образованием, владеющий соответствующими знания по теме программы.

4. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Преподаватель спортивного объединения «Бегущие вместе» - Голованов Олег Юрьевич.