

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН «АВРОРА»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании экспертного совета
ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»
пр. № 8 от 20.11.20

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»
А.М. Сайгафаров
приказ № 70 от 20.11.20

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

по направлению «Спорт: Легкая атлетика»

Место реализации: ГБОУ РШИСП №5

Срок реализации: 21 день /21 часов

Возраст обучающихся: 9 – 15 лет

Автор программы

Гянджаев Р.М.
Кандидат в мастера
спорта, старший тренер
Республики Башкортостан
по легкой атлетике

Уфа – 2020

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Системные требования.....	6
3. Учебно-тематический план программы	8
4. Содержание программы.....	11
5. Методическое обеспечение	15
6. Диагностика результативности	16
7. Список использованной литературы	17

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обоснование образовательной программы

Соответствие с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, Федеральным законом от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;

Актуальность образовательной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Целью образовательной программы является создание условий для более эффективного развития физических качеств и способностей легкоатлетов, показывающих хорошие результаты в данном виде спорта.

Задачи образовательной программы:

обучающие:

- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;

- создать условия для непрерывности образовательного процесса;

развивающие:

- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой посредством различных упражнений.

воспитательные:

- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.
- развивать устойчивый интерес к занятиям легкой атлетикой;
- воспитывать психологическую и эмоциональную выносливость;
- нацеливать детей на достижение личного результата посредством индивидуальной и соревновательной деятельности;

Новизна программы: Организована интенсивная программа подготовки обучающихся 9 – 15 лет направленная на развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности.

Слушатели: обучающиеся 3 - 9 классов общеобразовательных организаций Республики Башкортостан

Виды учебных занятий: лекции, беседы, практические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, просмотр видеоматериалов.

В результате освоения содержания программного материала «Спорт: Легкая атлетика» обучающиеся должны:

знать:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх
- самостоятельно осуществлять поиск информации, по необходимой тематики;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Планируемые результаты.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике обучающиеся должны

Предметные:

1. Уметь выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств.
2. Владеть техникой базовых упражнений легкой атлетики.

Личностные:

1. Быть дисциплинированным, усилит волю, смелость и решительность, интерес к систематическим занятиям спортом.

2. Получит соревновательный опыт, улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества. - мотивация к обучению и целенаправленной деятельности.

3. Проявление ценностного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни, безопасной жизнедеятельности.

Метапредметные:

1. Интерес к занятиям спортом.

2. Приобретёт необходимые спортсмену психологические качества. - характеризовать основные физические качества;

3. Установление доброжелательных межличностных отношений, овладение навыками межличностной коммуникации и работы в команде.

Регулятивные результаты изучения включают:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией тренера;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- уметь оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.

2. Системные требования

Учебные материалы размещены в системе дистанционного обучения (далее СДО). Предусмотрено взаимодействие обучающихся с педагогическим составом в форме электронной переписки, видеоконференцсвязи с плановой периодичностью согласно расписанию занятий.

Итоговый контроль самостоятельных работ обучающихся проводится преподавателем в форме электронного тестирования в СДО.

С помощью СДО осуществляется полноценный процесс дистанционного обучения и независимой проверки знаний. Данная система рассчитана на большие потоки слушателей. Она включает разделы по организации и управлению учебным процессом.

Система позволяет проводить обучение и проверку знаний в сети Интернет.

В системе реализованы следующие автоматизированные функции:

- 1) управление учебным процессом;
- 2) распределение прав доступа к образовательным ресурсам и средствам управления системой;
- 3) разграничение взаимодействия участников образовательного процесса;

Системные требования к серверу

К серверу СДО и клиентским компьютерам предъявляются следующие требования.

Сервер СДО работает на независимой компьютерной системе, подключенной к Интернету локальной сети.

Сервер СДО

Ресурс	Минимальные	Рекомендуется
Процессор	Pentium 1500 МГц	Pentium IV 2,8 МГц и выше
ОЗУ	1000 Мб	4000 Мб и выше
Диск	200 Гб	500 Гб, SCSI
CD-ROM	4x	40x и выше
Операционная система	MS Windows 2000/2003 Server	
СУБД	Microsoft SQL Server 2000	
Интернет	от 512 кбит/с	от 1Мбит/с

Клиентский компьютер

Ресурс	Минимальные	Рекомендуется
Процессор	Pentium 500 МГц	Pentium IV 2,8 МГц и выше
ОЗУ	512 Мб	2024 Мб и выше
Видео	SVGA, 1Мб	36 Гб, SCSI
CD-ROM	4x	40x и выше

Веб-браузер	MS Internet Explorer 5.0	MS Internet Explorer 6.0 и выше
Канал Интернета, корпоративной или локальной сети	от 512 кбит/с	1Мбит/с и выше

Формы обучения: дистанционная

Срок освоения: 21 час

Режим занятий: 1 час в день

Виды учебных занятий: лекции, практические занятия, мастер-классы, консультации, проверочные тесты.

3. Учебно-тематический план.

Здесь отражаются все разделы и темы, которые опираются на обязательный минимум содержания курса, примерную программу, указываются теоретические и практические занятия. В этом же разделе отражается программа курса и тематическое планирование.

	Наименование модулей и учебных элементов	Всего часов	В том числе		ФИО преподавателя
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Теоретическая подготовка.	1	1		Гянджаев Р.М.
2	Бег высоко поднимая колени	1		1	Гянджаев Р.М.
3	Перешагивание над барьером и проход под барьером	1		1	Гянджаев Р.М.
4	Перешагивание барьеров правой и левой ногой	1		1	Гянджаев Р.М.
5	Скрестные шаги правым	1		1	Гянджаев

	и левым боком				Р.М.
6	Бег спиной вперед	1		1	Гянджаев Р.М.
7	Самостоятельная работа	1	1		Гянджаев Р.М.
8	Наклон вперед на каждый шаг	1		1	Гянджаев Р.М.
9	Бег с высоким подниманием бедра с сопротивлением партнера	1		1	Гянджаев Р.М.
10	Прыжки в шаге	1		1	Гянджаев Р.М.
11	Барьерный бег	1		1	Гянджаев Р.М.
12	Бег с захлестом голени назад	1		1	Гянджаев Р.М.
13	Выпады с продвижением вперед на каждый шаг	1		1	Гянджаев Р.М.
14	Самостоятельная работа	1		1	Гянджаев Р.М.
15	Прыжки с приставными ногами левым, правым боком вперед	1		1	Гянджаев Р.М.
16	Прыжки с продвижением вперед с выносом бедра	1		1	Гянджаев Р.М.

17	Прыжки спиной вперед с продвижением ноги вместе, ноги врозь	1		1	Гянджаев Р.М.
18	Перешагивание через барьер	1		1	Гянджаев Р.М.
19	Атака барьера прыжком левой и правой ногой сбоку от перпендикулярно стоящего барьера	1		1	Гянджаев Р.М.
20	Проход под барьером правым и левым боком вперед	1		1	Гянджаев Р.М.
21	Итоговое тестирование	1	1	1	Гянджаев Р.М.
	Итого часов	21	3	18	

Итого

21 ч

4. Содержание программы и методы работы.

Тема 1. Теоретическая подготовка

- Спортивная гигиена и режим.
- Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека

Теоретическое занятие: 1 час

Тема 2. Бег высоко поднимая колени

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами;
- техника выполнения упражнения.

Практическое занятие: 1 час

Тема 3. Перешагивание над барьером и проход под барьером

- стоя боком к барьерам (выполнение: подлезание под барьерами правым боком, следующие задания: левым боком);
- стоя боком к барьерам (выполнение: подлезание под барьером, то левым, то правым боком после поворота);
- стоя боком к барьерам (выполнение: перелезание боком на каждый шаг, поднимая высоко бедро, не касаясь руками барьера);
- стоя боком к барьерам (выполнение: перешагивание правым боком на каждый шаг, левым боком);
- стоя боком к барьерам (выполнение: сочетание упр. 1 и 3 на каждом барьере);
- стоя лицом к первому барьеру (выполнение прыжков через барьеры толчком двух ног).

Практическое занятие: 1 час

Тема 4. Перешагивание барьеров правой и левой ногой

- подводящие упражнения около гимнастической стенке;
- упражнения около барьера;

- прыжковые упражнения.

Практическое занятие: 1 час

Тема 5. Скрестные шаги правым и левым боком

Прыжки приставными шагами правым (левым) боком 2 x 10 м.;

- Два прыжка приставными шагами правым боком, два прыжка приставными шагами левым боком 1 x 10 м.;
- Техника выполнения скрестных шагов правым и левым боком;
- Возможные ошибки.

Практическое занятие: 1 час

Тема 6. Бег спиной вперед

- Семенящий бег с переходом в бег 1 x (10 м + 20 м).
- Семенящий бег с переходом в бег с ускорением 1 x (10 м + 30 м).
- Техника выполнения бега спиной вперед.

Практическое занятие: 1 час

Тема 7. Самостоятельная работа

Теоретическое занятие: 1 час

Тема 8. Наклон вперед на каждый шаг

- Скрестный шаг с наклонами вперед;
- Мах с растяжкой;
- Наклоны вперед в шаге;
- Наклоны в шаге со скрещиванием ног.

Практическое занятие: 1 час

Тема 9. Бег с высоким подниманием бедра с сопротивлением партнера

- Бег с высоким подниманием бедра с выведением голени вперед с постепенно нарастающим темпом 1 x 30 м.;

- Бег с высоким подниманием бедра с постепенно нарастающим темпом, доводя темп до максимального 1 x (30 м + 30 м).;

- Бег с высоким подниманием бедра с использованием резиновых петел.

Практическое занятие: 1 час

Тема 10. Прыжки в шаге

- Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вверх с продвижением на 1 стопу 1 x 20 м.;

- Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вверх с продвижением на 2 стопы 1 x 20 м.;

- Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вперед 1 x 20 м.

- Техника выполнения.

Практическое занятие: 1 час

Тема 11. Барьерный бег

- Дать краткую характеристику барьерного бега;

- Обучить технике преодоления барьера;

- Обучить бегу между барьерами с преодолением препятствий;

- Научить технике высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров.

Практическое занятие: 1 час

Тема 12. Бег с захлестом голени назад

- Семенящий бег;

- Подскоки с постановкой шага или “пружинка”;

- Бег с захлестом голени, техника выполнения.

Практическое занятие: 1 час

Тема 13. Выпады с продвижением вперед на каждый шаг

- Семенящий бег в медленном темпе 1 x 20 м.;

- Прыжки перекатом с пятки на носок в пол силы 1 x 20 м.;

- Бег с высоким подниманием бедра 2 x 10 м.;
- Выпады на каждый шаг. Практическое занятие: 1 час

Тема 14. Самостоятельная работа

Практическое занятие: 1 час

Тема 15. Прыжки с приставными ногами левым, правым боком вперед

- Техника выполнения упражнения;
- Прыжки приставными шагами правым (левым) боком 2 x 10 м.;
- Два прыжка приставными шагами правым боком, два прыжка приставными шагами левым боком 1 x 10 м.;

Практическое занятие: 1 час

Тема 16. Прыжки с продвижением вперед с выносом бедра

- Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
- Прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
- Подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;
- Прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед.

Практическое занятие: 1 час

Тема 17. Прыжки спиной вперед с продвижением ноги вместе, ноги врозь

- Прыжки на месте с различной высотой подскока;
- Прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п. – стоя и из приседа;
- Бег спиной вперед;
- Прыжки спиной вперед.

Практическое занятие: 1 час

Тема 18. Перешагивание через барьер

- «Зашагивание»;
- «С подскоком сбоку барьеров».

Практическое занятие: 1 час

Тема 19. Атака барьера прыжком левой и правой ногой сбоку от перпендикулярно стоящего барьера

- «Быстрое зашагивание за каждый барьер с подскоком»;
- «Скачки на одной ноге с преодолением барьера сбоку»;
- Техника выполнения.

Практическое занятие: 1 час

Тема 20. Проход под барьером правым и левым боком вперед

- Прыжки приставными шагами правым (левым) боком 2 x 10 м.;
- Два прыжка приставными шагами правым боком, два прыжка приставными шагами левым боком 1 x 10 м.
- Продвижение вперед боковым выпадом правым и левым боком;
- Проход под барьером правым и левым боком вперед.

Практическое занятие: 1 час

Тема 21. Итоговое тестирование

Итоговое тестирование проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей.

Теоретическое занятие: 1 час

5. Методическое обеспечение.

Проведение занятий в рамках Программы предполагается в спортивном зале ГБОУ РШИСП №5, и на стадионе, оборудованными беговыми дорожками, необходимым инвентарем и другим оборудованием.

Для проведения практических занятий необходимо наличие следующего оборудования и инвентаря

Тип оборудования Вид оборудования	Примерная комплектация
Специальная беговая дорожка с резиновым покрытием	Длина дистанции 400 м.
Легкоатлетические барьеры	Регулируемый – 10 шт.
Шведская стенка	5 штук
Резиновые петли	5 штук
Конусы	10 штук
Свисток	1 штука
Секундомер	1 штука

6. Диагностика результативности

Сроки проверки самостоятельных заданий преподаватель устанавливает в зависимости от необходимости.

Итоговое тестирование проводится в виде опроса в конце

7. Список использованной литературы.

1. Конвенция о правах ребенка (принята 20 ноября 1989 г. Резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН).
2. Конституция Российской Федерации (01.07.2020).
3. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 1 апреля 2003 г., дата введения – 20 июня 2003 г.
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Закон Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан» от 1 июля 2013 г. № 696-З.
8. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
9. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
10. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
11. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Лёгкая атлетика - Учебное пособие, 6-е изд. Москва «Академия», 2009.
12. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
13. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
14. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.
15. Практическое руководство для тренера, Москва, 2007.

16. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.
17. Полищук В. Д. «Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов» - Киев «Олимпийская литература», 2009.
18. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
19. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
20. Чемезов А.И. Ближний бой в боксе / Учебно-методическое пособие. – Иркутск, ИрГУПС, 2009. – 80 с.
21. Филимонов В.И., Гильдин Л.С. О технико-тактическом мастерстве юных боксеров. – М., ФиС, 1986. 19.
22. Хоменкова Л.С. « Книга тренера по лёгкой атлетике». 3-е изд. перераб. М.: « ФиС», 2005.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
 2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
 3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.
- 44
4. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций.
 5. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики.