

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 53»
г. Красноярск

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ СШ №53
Е.В. Эрдман



Спортивная секция

«Легкая атлетика»

(программа дополнительного образования для детей 7 – 17 лет)

I. Пояснительная записка

Занятие в секции подвижных игр является хорошей школой физической культуры и проводится с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов; приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств; подготовки в процессе занятий к труду, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача руководителя – воспитание учеников в процессе овладения физической культурой. Она решается на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развитие личности ребенка. Необходимо так же поддерживать связь с общеобразовательной школой и родителями занимающихся.

Для каждой возрастной группы занимающихся предусматривается теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно – тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных занятий.

II. Нормативная часть

1. Условия зачисления и задачи этапа подготовки.

В спортивно – оздоровительные группы зачисляются мальчики в возрасте 10 – 17 лет, желающие заниматься в спортивной секции, имеющие письменный допуск врача.

Основные задачи этого этапа:

- формирование у детей стойкого интереса к занятиям спортом;
- активизация двигательного режима занимающихся, укрепление их здоровья;
- воспитание и совершенствование физических качеств с помощью средств общей физической подготовки;
- овладение основам техники и элементарной тактикой спортивных игр;
- приобретение знаний в области гигиены, первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культурой и навыками самоконтроля.

2. Режим учебно – тренировочной работы.

Возраст обучающихся (лет)	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)	Требования по физической подготовленности на конец учебного года	
1 группа	10 – 12	10	15	3	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств.
2 группа	13 – 15	10	15	3	

3. Учебный план учебно – тренировочных занятий (34 недели)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	2	2	-
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-
4.	Гимнастика	10	-	10
5.	Легкая атлетика	20	-	20
6.	Подвижные игры	5	-	5
8.	Настольный теннис	10	-	10
9.	Футбол	21	-	21
10	Баскетбол	21	-	21
11	Контрольные соревнования, испытания,	9	-	9
ВСЕГО:		102	6	96

4. Контрольно – нормативные требования по физической подготовленности.

Для осуществления контроля за развитием физической подготовленности в начале и конце учебного года обучающихся спортивно – оздоровительного этапа проходят тестирование на определение следующих физических качеств:

- скоростные (бег 30 м. с высокого старта, с)
- координационные (челночный бег 3x10 м., с)
- скоростно-силовые (прыжок в длину с места, см.)
- выносливость (6-минутный бег, м.)
- гибкость (наклон вперед из положения сидя, см.)

Результаты тестирования позволяют судить о выполнении поставленных в данной программе задач (динамика индивидуальных показателей развития физических качеств).

Следует заметить, что контрольно – нормативные показатели в спортивно-оздоровительной группе на 10 % выше, чем показатели рассчитанные на обучающегося в общеобразовательной школе со средним уровнем подготовленности.

Таблица уровня физической подготовленности обучающихся 10 – 17 лет.

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень	
				Мальчи ки	Девочк и
1	Скоростные	Бег 30 м. (с)	7-9	5,8	6,0
			10-11	5,6	5,8
			12-13	5,4	5,6
			14-15	5,1	5,3
			16-17	5,1	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10	7-9	10,3	10,5

		м. (с)	10-11	9,9	10,2
			12-13	9,1	9,7
			14-15	8,8	9,3
			16-17	8,6	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7-9	145	140
			10-11	155	150
			12-13	165	155
			14-15	175	160
			16-17	185	170
4	Выносливость	6- минутный бег, м	7-9	800	700
			10-11	1100	900
			12-13	1150	950
			14-15	1200	1000
			16-17	1250	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	7-9	+10	+12
			10-11	+9	+11,5
			12-13	+7,5	+12,5
			14-15	+7,5	+13,0
			16-17	+8,5	+14,0

III. Методическая часть.

1. Учебный материал.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры и спортом для укрепления здоровья, гармоничного развития.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Признаки заболеваний.

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Виды соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, строевой шаг. Интервал. Дистанция. Перестроение. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда.

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазанье по канату. Подтягивание из виса (мальчики). Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост».

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячи малые, большие, скакалки), на гимнастических снарядах. Прыжок через козла. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика.

Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа. Бег по прямой с различной скоростью. Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 40 м., на средние дистанции 300-500 м., кросс 1 – 5 км.

Прыжок в длину с разбега способом «согнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры.

«Группа смирно!», «Бой петухов», «День и ночь», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Пионербол», эстафеты с лазаньем и перелазаньем, с предметами.

2. Воспитательная работа.

Возрастание роли физической культуры и спорта, как средства воспитания подрастающего поколения повышает требования к воспитательной работе в спортивных секциях. При этом важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности ребенка: семьи, образовательной и спортивной школы, коллектива педагогов.

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии, соревновании, в свободное время. Вне учебно-тренировочных занятий воспитательная работа заключается в проведении бесед и лекций на различные темы.

В работе важно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики занимающихся.

К числу основных методов следует отнести убеждение и поощрение. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Для использования этих методов тренер – преподаватель должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеть искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Он должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца. Он должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, поведение в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

3. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка включает в себя мероприятия, которые обеспечивают формирование личности занимающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участие в соревнованиях. Она предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер – преподаватель должен знать, что совершенствование психологической подготовки гораздо сложнее физической подготовки. Поэтому тренеру, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Задачи психологической подготовки на спортивно- оздоровительном этапе:

- развитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Методы, формы и средства воздействия на обучающихся:

- беседы;
- убеждения;
- педагогическое внушение;
- моделирование состязательных ситуаций на тренировке;
- введение ситуаций, требующих преодоление трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей.

4. Врачебно-педагогический контроль.

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемирное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. *Задачи врачебно- педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе:*

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- привитие гигиенических навыков и неукоснительного выполнения рекомендаций спортивного врача;
- определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности;
- изучение динамики функциональных показателей;
- лечебно- профилактические мероприятия.

Формы контроля:

- медицинское обследование в начале и конце учебного года.
- Беседы о профилактике вирусных и респираторных заболеваний.
- Беседы с родителями о необходимости витаминизации детей.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для определения физической подготовленности обучающихся. Тестирование по ОФП обучающихся спортивно-оздоровительных групп осуществляется два раза в год – в начале и конце учебного года.

III. Ожидаемый результат

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

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

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

Предметными результатами:

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

1.

Календарно-тематическое планирование:

№	Тема	Кол. час.	Дата	Формы внеурочной деятельности
---	------	-----------	------	-------------------------------

			план	факт	
1	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Причины травматизма, первая помощь при травмах.	1			круглый стол
2	Специальные беговые упражнения. Бег приставными шагами.	1			
3	Челночный бег 3х10 м	1			соревнования
4	Бег на 30 м. с высокого старта	1			соревнования
5	Прыжки в движении с ноги на ногу.	1			
6	Прыжковые упражнения в движении. Многоскоки.	1			
7	Техника прыжка в длину с места.	1			
8	Прыжки в длину с места	1			соревнования
9	Техника метания мяча со скачка.	1			
10	Метание мяча на заданное расстояние. Бег на 500м	1			
11	Метания мяча на дальность	1			соревнования
12	Подвижная игра «Невод».	1			
13	Подвижная игра «Третий лишний».	1			
14	Подвижная игра «Вороны и воробьи».	1			
15	Подвижная игра «Охотники и утки».	1			
16	Подвижная игра «Живая мишень».	1			
17	Индивидуальные упражнения с мячом.	1			
18	Индивидуальные упражнения с мячом. «Школа мяча». Летние виды спорта.	1			беседа
19	Передача и ловля мяча в стену.	1			
20	Передача и ловля мяча в парах.	1			
21	Передача и ловля мяча в тройках.	1			
22	Передача и ловля мяча в квадратах.	1			

23	Ведение мяча с изменением направления.	1			
24	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1			
25	Броски мяча в цель	1			соревнования
26	Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках. Разновидности кувырков.	1			
27	Длинный кувырок, стойка на лопатках. Поднимание туловища.	1			
28	Поднимание туловища за 30 сек. «Мост» лежа.	1			
29	Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост» стоя с помощью.	1			
30	Стойка на лопатках. Кувырок назад. «Мост» стоя с помощью.	1			
31	«Мост» стоя с помощью. Кувырок назад. Зимние виды спорта.	1			беседа
32	Простейшая акробатическая композиция.	1			
33	Лазанье по скамейке, лежа на животе.	1			
34	Лазанье по наклонной скамейке, подтягиваясь двумя руками. Наклон на гибкость	1			
35	Наклон вперед из положения стоя.	1			
36	Вис лежа, вис завесом. Подтягивание в висе лежа.	1			
37	Вис на согнутых руках согнув ноги. Подтягивание на перекладине.	1			
38	Упор лежа, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	1			соревнования
39	Равновесие. Танцы Ходьба на носках по скамейке широким шагом, выпадами.	1			
40	Ходьба по скамейке с поворотами на 90 и 180 гр.	1			

	прыжком. Шаги польки.				
41	Ходьба по скамейке с приседанием. Переход в упор стоя на колене, сед.	1			
42	Простейшая комбинация на гимнастической скамейке.	1			
43	Верхняя передача мяча. Какие ты знаешь виды спорта?	1			викторина
44	Одиночная нижняя передача мяча.	1			
45	Нижняя передача мяча (1-2).	1			
46	Нижняя передача мяча (2-3).	1			
47	Верхняя передача мяча в парах.	1			
48	Верхняя передача мяча в парах.	1			
49	Подвижная игра «Второй лишний». Личная гигиена.	1			беседа
50	Подвижная игра «Вороны и воробьи».	1			
51	Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	1			
52	Подвижная игра «Живая мишень».	1			
53	Подвижная игра «У медведя во бору».	1			
54	Подвижная игра «Веселый мяч».	1			
55	Подвижные игры по выбору учащихся Техника безопасности.	1			круглый стол
56	Одиночная нижняя передача мяча.	1			
57	Нижняя передача мяча (1-2).	1			
58	Нижняя передача мяча (2-3).	1			
59	Верхняя передача мяча в парах.	1			
60	Верхняя передача мяча в парах.	1			
61	Нижняя передача мяча в парах.	1			

62	Нижняя передача мяча в парах.	1			
63	Верхняя, нижняя передача мяча в парах.	1			
64	Подвижная игра «Медведь и зайцы». Современные Олимпийские игры.	1			беседа
65	Подвижная игра «Кто быстрее?».	1			
66	Подвижная игра «Кто самый сильный?».	1			
67	Подвижная игра «Лисица и зайцы».	1			
68	Подвижная игра «Выжигала».	1			
69	Ходьба, бег	1			
70	Равномерный 600м. Игры «Футбол», «Вышибалы».	1			
71	Равномерный бег 800м. Игра «Футбол», «Вышибалы».	1			
72	Бег на 1000м.	1			соревнования
73	Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву».	1			
74	Прыжки в длину с места. Игра «Два мороза»..	1			
75	Прыжки в длину с места	1			соревнования
76	Техника метания мяча со скачка, на заданное расстояние.	1			
77	Метание мяча на дальность со скачка. Сюжетные игры на местности.	1			
78	Метание на дальность. Игры.	1			соревнования
79	Эстафеты с волейбольным мячом	1			
80	Эстафеты с футбольным мячом	1			
81	Эстафеты с баскетбольным мячом	1			
82	Эстафеты в регбийным мячом	1			
83	Эстафеты «Хоккей»	1			
84	Эстафеты «Теннис»	1			
85	Подвижная игра «Лес, болото, озеро»	1			

86	Подвижная игра «Цепочка» Спортивная экскурсия о. Отдыха	1			экскурсия
87	Подвижная игра «Попрыгунчики»	1			
88	Подвижная игра «Волки и овцы»	1			
89	Итоговая контрольная работа	1			
90	Подвижная игра «Пассажиры-билетики»	1			
91	Подвижная игра «Передача по кругу»	1			
92	Подвижная игра «Смена мест»	1			
93	Подвижная игра «Белые медведи»	1			
94	Подвижная игра «Два медведя»	1			
95	Подвижная игра «Вороной конь»	1			
96	Подвижная игра «Змея»	1			
97	Подвижная игра «Олимпийские игры» Спортивная экскурсия о. Татышев	1			экскурсия
98	Круговая эстафета	1			
99	Встречная эстафета	1			
100	Эстафеты с мячами	1			соревнования
101	Эстафеты по выбору учащихся	1			
102	Подвижные игры по выбору учащихся	1			

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

- Методические рекомендации по реализации программы.
- Диагностика образовательного процесса.
- Планы-конспекты занятий по темам: «Техника нападения и защиты», «Игровая тактика», «Быстрота движений».
- Физкультурно-спортивное мероприятие «Папа, мама, я - спортивные друзья».
- Физкультурно-спортивное мероприятие «Тематическая неделя регби».
- Словарь терминов.
- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Дидактический материал:

- Карточки со схемами и описанием упражнений для физической подготовки;
- Карточки со схемами и описанием подвижных игр, применяемых в учебно-воспитательном процессе.
- Техническое оснащение занятий.
- Спортивный инвентарь: различные мячи, конусы, скакалки, обручи разного диаметра, кегли и др.

Список литературы

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.
2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.
3. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
4. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
5. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.
6. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Просвещение, 1989. – 190 с.
7. Бутин, И.М. Физическая культура в начальных классах [Текст] / И.М. Бутин, И.А. Бутина. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с. (Библиотека учителя начальной школы) – ISBN 5-305-00002-5
8. Гарбалаускас, Ч. Играем в ручной мяч: для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 76 с.: ил.
9. Иванова, Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики / Н. Иванова // Директор МОУДОД ДЮСШ № 3 школы. – 2000. - №7. – С.97-126
10. Колеченко, А.К. Развивающаяся личность и педагогические технологии / А.К. Колеченко. – СПб.: «Паритет», 1992. – 165 с.
11. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г.Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80 с., ил.
12. Контвайнис, В. Подвижные игры [Текст] : методические рекомендации / В. Контвайнис, С. Станкявичус / пер. с литовского Р.А. Василевский, спец. редакция канд. пед. наук В.П. Иващенко. – М.: 1990
13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1