

Министерство образования и науки Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Павловский автомеханический техникум им. И.И. Лепсе»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30 августа 2023
года

Утверждена приказом директора
ГБПОУ ПАМТ им. И.И. Лепсе
№ 208 от 29 августа 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся 16-18 лет

Составитель:

Алипов В.Е.,

педагог дополнительного образования

г. Павлово

2023 год

Содержание.

1. Пояснительная записка.
2. Условия реализации программы.
3. Учебно-тематическое планирование.
4. Поурочное планирование.
5. Содержание изучаемого курса.
6. Методическое обеспечение.
7. Материально-техническое обеспечение.
8. Список использованной литературы.

Информационная карта программы.

Организация	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Павловский автомеханический техникум им. И.И. Лепсе».
Руководитель кружка	Алипов Владимир Евгеньевич
Срок реализации	2023-2024 учебный год
Участники	Обучающиеся всех учебных групп на добровольной основе. Инженерно-педагогические работники техникума на добровольной основе.
Цель проекта	Развитие физических качеств средствами спортивных игр и занятиями легкой атлетики
Задачи проекта	<ul style="list-style-type: none"> ➤ обучение основам техники легкой атлетики; ➤ воспитание необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, координации движений, гибкости, быстроты; ➤ воспитание морально – волевых качеств.
Направленность деятельности	Подготовка команды для участия в соревнованиях городского, районного и областного уровня.
Методология программы	<ul style="list-style-type: none"> ➤ личностно-ориентированное обучение; ➤ развивающее обучение; ➤ педагогика сотрудничества; ➤ гуманистическая психология.

1. Пояснительная записка.

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности. Однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодёжи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в образовательных организациях как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в юности надёжной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся с использованием двигательной активности из раздела «футбол». Футбол является одним из разделов программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в образовательном учреждении. Данная программа является частью учебно-воспитательного процесса, носит образовательно-развивающий характер, направлена на

раскрытие индивидуальных особенностей обучающихся, овладение навыками футбола. Спортивная подготовка в системе дополнительного образования рассматривается в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств обучающихся. **Актуальность** физкультурно - спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в юношеском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых двигательных и морально-волевых качеств.

Цель занятий:

- развитие всесторонне-развитой личности в условиях дополнительного образования обучающихся,
- формирование физической культуры занимающихся и изучение основ техники и тактики игры.

Основными задачами программы «Легкой атлетики» являются:

- укрепление здоровья обучающихся;
- содействие правильному физическому развитию организма занимающихся;
- приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний;
- овладение занимающихся основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства уважения к партнёру и сопернику;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.
- Формирование умений в организации судейства легкой атлетики
- Программа направлена на воспитание физических качеств обучающихся посредством занятий «легкой атлетикой». Возраст участников реализации программы от 16 до 18 лет.
- **Срок реализации программы 1 год.**

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов один раз в год, участия в соревнованиях.

Показателями результативности программы являются:

- повышение роли атлетической подготовки; её направленность определяется морфофункциональными психологическими способностями обучающихся;
- используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах;
- повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- приобретение опыта борьбы в состязаниях с другими командами.

Режим занятий

Занятия проводятся по урочной форме по окончании основного учебного процесса.

Продолжительность занятия, час.	Количество занятий в неделю	Нагрузка в неделю, час.	Нагрузка в год, час.
1 и 2	3	4	120

2.Условия реализации программы.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого даёт возможность обучающимся добиваться хороших результатов в легкой атлетике, формировать здоровый образа жизни, а также повышать уровень общей физической подготовки в целом. В процессе обучения путём многократных тренировочных занятий достичь и выработать у л/атлетов наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приёмов и действий, дающих возможность участвовать в соревнованиях по легкой атлетике различного уровня.

3. Учебно-тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Понятие о тренировке и спортивной форме. Основы спортивного массажа.	2
2.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.	2
Практическая подготовка		
3.	Общая физическая подготовка	22
4.	Кроссовая подготовка	20
5.	Специальная физическая подготовка	20
6.	Игровая подготовка	20
7.	Спортивные и подвижные игры	20
8.	Контрольные нормативы и соревнования	14
	Итого	120

4. Поурочное планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Понятие о тренировке и спортивной форме.	1
2.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
3.	Упражнения для развития координационных способностей.	1
4.	Развитие скоростных качеств.	1
5.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	1
6.	Беговые эстафеты. Преодоление полосы препятствий.	1
7.	Кроссовая подготовка. Акробатические упражнения.	1
8.	Общеразвивающие упражнения.	1
9.	Упражнения для развития координационных способностей.	1
10.	Равномерная беговая тренировка.	1
11.	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.	1
12.	Техника бега по виражу	1
13.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1

14.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
15.	Тактика групповых взаимодействий.	1
16.	Упражнения для развития быстроты передвижений.	1
17.	Интервальная подготовка.	1
18.	Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.	1
19.	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	1
20.	Бег и прыжки с отягощениями.	1
21.	Развитие гибкости	1
22.	Совершенствование групповых взаимодействий.	1
23.	Совершенствование командных взаимодействий.	1
24.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1
25.	Развитие общей выносливости.	1
26.	Развитие быстроты.	1
27.	Развитие взрывной силы.	1
28.	Развитие общей выносливости	1
29.	Специальная физподготовка. Развитие быстроты.	1
30.	Развитие гибкости.	1
31.	Беговые упражнения. Остановка в движении.	1
32.	Тактика атакующих действий.	1
33.	Тактика оборонительных действий.	1
34.	Техника бега на короткие дистанции.	1
35.	Совершенствование групповых взаимодействий.	1
36.	Специальная физподготовка. Развитие быстроты.	1
37.	Развитие специальной выносливости.	1
38.	Развитие взрывной силы.	1
39.	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	1
40.	Упражнения для развития быстроты передвижений.	1
41.	Бег на короткие дистанции.	1
42.	Техника эстафетного бега.	1
43.	Общеразвивающие упражнения.	1
44.	Развитие силы.	1
45.	Развитие ловкости.	1
46.	Упражнения для развития быстроты передвижений.	1
47.	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	1
48.	Развитие гибкости.	1
49.	Техника прыжка в длину с разбега.	1
50.	Техника безопасности в бассейне. Восстановительный процесс – плавание.	1
51.	Спортивные игры. Товарищеская игра в баскетбол.	1
52.	Спортивные игры. Товарищеская игра в футбол.	1
53.	Спортивные игры. Товарищеская игра в волейбол.	1
54.	Спортивные игры. Товарищеская игра в гандбол.	1
55.	Развитие быстроты.	1
56.	Развитие ловкости.	1
57.	Развитие гибкости.	1
58.	Развитие силы.	1
59.	Развитие общей выносливости.	1
60.	Развитие скоростно – силовых качеств.	1

61	Техника низкого старта.	1
62	Техника высокого старта.	1
63	Техника финиширования.	1
64	Техника передачи эстафетной палочки.	1
65	Техника бега по виражу.	1
66	Техника барьерного бега.	1
67	Техника метания мяча.	1
68	Техника метания гранаты.	1
69	Выполнение контрольных нормативов.	1
70	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.	1
71	Общефизическая подготовка. Правила соревнований	1
72	Развитие силы.	1
73	Правила соревнований. Организация и проведение.	1
74	Развитие гибкости.	1
75	Техника барьерного бега.	1
76	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	1
77	Беговые эстафеты. Преодоление полосы препятствий.	1
78	Упражнения для развития координационных способностей.	1
79	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.	1
80	Комбинированные упражнения. Беговая подготовка.	1
81	Упражнения для развития специальной выносливости.	1
82	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств .	1
83	Развитие гибкости.	1
84	Упражнения для развития быстроты передвижений.	1
85	Интервальная подготовка.	1
86	Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.	1
87	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	1
88	Бег и прыжки с отягощениями.	1
89	Техника бега по дистанции.	1
90	Техника финиширования.	1
91	Развитие быстроты.	1
92	Развитие взрывной силы.	1
93	Развитие общей выносливости.	1
94	Специальная физподготовка. Развитие быстроты.	1
95	Передачи мяча в парах и в тройках на месте и в движении.	1
96	Беговые упражнения. Остановка в движении.	1
97	Развитие ловкости.	1
98	Развитие общей выносливости.	1
99	Развитие скоростно – силовых качеств.	1
100	Развитие гибкости.	1
101	Специальная физподготовка. Развитие быстроты.	1
102	Развитие специальной выносливости.	1
103	Развитие взрывной силы.	1
104	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	1
105	Упражнения для развития быстроты передвижений.	1
106	Спортивные игры. Товарищеская игра в гандбол.	1
107	Развитие быстроты.	1
108	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.	1

109	Развитие гибкости.	1
110	Имитация защитных действий против игроков нападения.	1
111	Упражнения для развития быстроты передвижений.	1
112	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	1
113	Техника низкого старта.	1
114	Техника высокого старта.	1
115	Техника финиширования.	1
116	Техника передачи эстафетной палочки.	1
117	Техника бега по виражу.	1
118	Техника толкания ядра.	1
119	Техника барьерного бега.	1
120	Техника метания мяча.	1
	Итого	120

5.Содержание изучаемого курса.

Лёгкая атлетика	
Основы знаний	Техника безопасности при занятиях. Терминология легкой атлетики. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Психические процессы.
Элементы легкой атлетики 1.Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов	-передвижение: обычный бег, бег спиной вперед: а) бег с перекрестным шагом, приставным шагом; б) прыжки толчком одной, двух ног; в) остановки прыжком, выпадом; г) повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге.
Развитие двигательных качеств	- переход с обычного бега к бегу с ускорением до определенного ориентира, по звуковому и зрительному сигналу; - бег с ускорением с места, после бега на месте, из положения сидя, лежа, упора лежа; - прыжки с места вверх и вверх-вперед; - прыжки в высоту с места и с разбега с доставанием головой или ногами подвешенного мяча; - упражнения с отягощениями; - бег с ускорением и изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м; - эстафеты с бегом; - прыжки со скакалкой и через барьеры; - прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг; - прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку;
Домашние задания:	подтягивание в висе (11 раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (36 раз); прыжки в длину с места (230см.); бег на месте за 10 с (22 шага); имитационные упражнения из пройденного материала.
Контрольные тесты и нормативы:	Бег 30 метров, 5-ти минутный бег, прыжок вверх, метание 2-х кг мяча из-за головы, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м, подтягивание в висе.

6.Методическое обеспечение.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.
- Формой проведения занятий являются индивидуальная и групповая.

7. Материально-техническое обеспечение.

- Спортивный зал;
- Л/А дорожка;
- Спортивный инвентарь;
- Наглядный материал;
- Тренажер;
- Мультимедийное обеспечение.

Список использованной литературы

1. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл, общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. Ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2016.
2. Физическая культура: Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. – М.: Вентана-Граф, 2015. – 160 с. – (Современное образование).
3. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2016. – 60 с.
4. Форпель К. Как научить детей сотрудничать: в 4 т. – М.: Генезис, 2016.
5. Форпель К. Сплоченность и толерантность в группе. – М.: Генезис, 2017.