Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Саха (Якутия)
«Финансово-экономический колледж имени И.И. Фадеева»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ В.А.Захарова
«19» 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Спортивной секции
«Легкая атлетика»

на 2022-2023 учебный год

Количество часов по учебному плану – 72.

Преподаватель: Стручков С.Ю.

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

стр

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3-5
2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКА 6
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 6-7
4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8-11
5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 12-13
6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ 14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Задачи дополнительной программы учащихся 1 – 3 курсов по легкой атлетики.

Решение задач дополнительной образовательной программы обучающихся направлено на:

Целью физического воспитания в колледже является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыки в области физической культуру, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели легкой атлетики обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система дополнительной образовательной программы физического воспитания, объединяющая, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи дополнительной образовательной программы физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Студентов необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

2. Утверждение здорового образа жизни.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Овладение основами данного вида.

Задачи этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям легкой атлетикой детей.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (выносливости, гибкости, быстроты, ловкости, координационных способностей) для успешного овладения навыками.

5. Обучение основным видам легкой атлетики.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно выносливости, гибкости, ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей).

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями

5. Индивидуализация подготовки.

6 Воспитание навыков соревновательной деятельности.

Знать:

- об особенностях зарождения легкой атлетики, история первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениями, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развития координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с однокурсниками и сверстниками в процессе занятий.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКА

Программа работы кружка рассчитана на 1 год обучения. Обучение проводится с учетом индивидуальных способностей обучающихся, их уровня знаний и умений. На занятиях обучающимся предоставляются возможности удовлетворять свои интересы и сочетать различные направления и формы занятий.

Возраст обучающихся 15-18 лет, количество обучающихся в группе составляет 15 человек. Программой предусматривается годовая нагрузка 72 часа. Кружок работает 2 раза в неделю по 2 часа, всего 36 занятия за учебный год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации студента, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Техническая подготовка:

Занимающийся в секции должен: **Знать:**

- об особенностях зарождения легкой атлетики, история первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениями, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развития координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с однокурсниками и сверстниками в процессе занятий.

Проверка усвоения программы производится в процессе участия студентов в колледжном, городском и республиканском этапе соревнований.

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Номер темы	Наименование разделов, тем, занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия
1	Зарождения легкой атлетики	2	Теория ОФП(Общая физическая подготовка)	Лекция
2	История первых Олимпийских игр	2	Лекция	показ
3	Физические качества и общие правила их тестирования	2	Лекция	показ
4	Общие и индивидуальные основы личной гигиены. Правила использования закаливающих процедур	2	Лекция	Лекция
5	Профилактика нарушения осанки и поддержание достойного внешнего вида Причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения	2	Лекция	Лекция показ
6	Прыжки в длину с места	2	Практическая	показ
7	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат	2	Практическая	показ
8	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов	2	Практическая ОФП	показ

9	Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов	2	Техн СФП.	показ
10	Прыжки в длину с разбега	2	Такт.	показ
11	Прыжки в высоту с прямого разбега 3-5 шагов	2	Такт.	показ
12	Прыжки в высоту с прямого разбега, согнув ноги	2	Теория Техн.	Лекция показ
13	Прыжки в высоту с бокового разбега	2	Такт.	показ
14	Челночный бег 3*10 м с высокого старта	2	Интегр.	Показ Судейство
15	Бег 30 м с высокого старта	2	Теория ОФП	Лекция
16	Бег 60 м	2	Техн. СФП	показ
17	Бег 1000 м	2	Такт.	Показ

18	Бег 1500 м без учета времени	2	Такт.	показ
19	Бег 2000 м без учета времени	2	Теор. Интегр.	лекция
20	Метание мяча с места в вертикальную цель	2	Конт. Техн. СФП	показ
21	Метание мяча в вертикальную цель с 4-5 шагов	2	Теор. ОФП Такт	Лекция показ
22	Метание мяча с места на дальность	2	Такт. Интегр.	показ
23	Метание мяча 1 кг сидя из-за головы	2	Теор. Техн. ОФП	Лекция показ
24	Метание с места в цель на расстоянии 6 м	2	Техн.	Показ
25	Метания мяча с трех шагов на дальность	2	Такт. Интегр.	Показ
26	Круговые эстафеты с этапом до 30 м	2	Такт. СФП	Показ

27	Встречные эстафеты с этапом до 20 м	2	Теор. ОФП Техн.	Лекция показ
28	Эстафеты с различными предметами	2	Такт.	Показ
29	Линейные эстафеты с этапом до 30 м	2	Такт. Интегр.	Показ
30	Эстафеты с набивными мячами	2	Теор. ОФП Техн.	Лекция Показ
31	Эстафеты типа «Веселых стартов»	2	Техн. Интгр.	Показ Судейство
32	Эстафета с палочкой с этапом до 30 м	2	Такт. СФП	Показ
33	«Борьба за мяч»	2	Теор. Техн.	Лекция
34	Вызов номеров»	2	Такт.	Показ
35	Бег 30 м	2	Интегр.	Показ
36	Шестиминутный бег	2	Такт. Интегр.	Показ Судейство

	ВСЕГО ЧАСОВ:	72		

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Номер темы	Наименование разделов, тем, занятий	Содержание темы
1	Теория	. Зарождения легкой атлетики. Правила техники безопасности в спортивном зале и на площадке. Информация о содержании комплекса УГГ. Правила техники безопасности в спортивном зале и на площадке. История первых Олимпийских игр Комплекс упражнений УГГ с целью отработки правильного положения рук, ног и туловища. Физические качества и общие правила их тестирования. **Практическая часть:** Развитие выносливости в медленном темпе(3 мин). Комплекс упражнений УГГ с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Общие и индивидуальные основы личной гигиены. Правила использования закаливающих процедур Профилактика нарушения осанки и поддержание достойного внешнего вида Причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения Правила техники безопасности в спортивном зале и на площадке. Прыжки.

2	**. Прыжки**	Прыжковые упражнения с разбега, с места., одной ногой, двумя , попеременно.
3	Бег	Беговые упражнения, бег на короткие, средние, длинные, дистанции.
4	Физическая	1. Общая подготовка 2. Специальная
5	**Участие в соревнованиях по легкой атлетики**	
	ВСЕГО ЧАСОВ:	72

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2021 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2019г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2010г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2018г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2020.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2018. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2019г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2015г