

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ФГКОУ «Омский
кадетский военный корпус»
В.А. Саликов
« 13 » 08 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Классы: 7,8,10.
Количество часов:
6 часов в неделю;
210 часов в год.

Программа разработана на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции. Авторы составители: В.В. Ивочкин., Ю.Г. Травин, - М.: Советский спорт, 2009 г.

Разработал: Сергеев Сергей Иванович

ОБСУЖДЕНО
Протокол заседания ОД
«Физическая культура»
от « 7 » августа 2020 г. № 1
Преподаватель (руководитель ОД)
П.Н. Масальский

СОГЛАСОВАНО
Старший методист учебного отдела
В.В. Штефан
« 10 » августа 2020 г.

Содержание рабочей программы

- | | |
|---|---------|
| 1. Пояснительная записка | стр. 3 |
| 2. Содержание учебной программы | стр. 6 |
| 3. Тематическое планирование | стр. 7 |
| 4. Планируемые результаты | стр. 8 |
| 5. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса Омского кадетского военного корпуса | стр. 12 |
| 6. Учебно-методический комплекс | стр. 13 |

1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования по легкой атлетике предназначена для кадетов Омского кадетского военного корпуса 7,8,10 классов на 2020-2021 учебный год.

Разнообразие упражнений и их высокая эффективность, возможность широко регулировать физические нагрузки, несложное оборудование — все это позволяет легкой атлетике являться массовым, доступным каждому человеку, видом спорта. Легкоатлетические упражнения повышают функциональные возможности организма, его работоспособность. Занятия проводятся на открытом воздухе, что способствует оздоровлению организма. В процессе занятий, легкоатлеты совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки преодоления препятствий, в действиях с предметом, в быстром и экономичном передвижении. Упражнения легкой атлетикой способствуют выработке воли и характера, формированию умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитанию чувства коллективизма.

Отличительными особенностями легкой атлетики являются: доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста, пола и интересов.

Целью данной секции является выявление наиболее одаренных детей, привитие им желание заниматься избранным видом спорта и подготовка к дальнейшему профессиональному спортивному росту.

Основные задачи программы на данном этапе:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники различных видов легкой атлетики;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие специальной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, повышение уровня интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- определение предрасположенности к виду легкой атлетики;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Рабочая программа разработана для легкоатлетов-бегунов, занимающихся в Омском кадетском военном корпусе. Программа рассчитана на проведение занятий в спортивно-оздоровительных группах.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Лёгкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции. Авторы составители: В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, - М.: Советский спорт, 2009г.

Актуальность данной рабочей программы определилась необходимостью психологической подготовки обучающихся в тренировочной и соревновательной деятельности, что позволило бы улучшить выступления на соревнованиях, а так же обеспечить оптимальное предстартовое состояние легкоатлетов.

Занятия легкой атлетикой содействует умственному и физическому развитию, способствует сохранению и укреплению здоровья, имеет большое прикладное значение и решает вопросы военно-патриотического воспитания. Умение быстро и неутомимо бегать, быть сильным, далеко прыгать просто необходимо будущему воину.

Во время учебно-тренировочных занятий вырабатываются такие необходимые человеку качества, как решительность, целеустремленность, самостоятельность, умение владеть собой, быстрая реакция и эффективное мышление при решении таких задач в условиях больших физических нагрузок и соревновательной борьбы. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические и морально - волевые качества воспитанников.

Новизна работы заключается в том, что обучающиеся во время тренировочных занятий будут не просто выполнять конкретные упражнения, но и использовать методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса.

Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих средств, методов и приёмов образования и воспитания для каждого обучающегося.

Технологии обучения

На тренировочных занятиях используются следующие технологии: лично – ориентированное обучение, деятельностный подход в обучении, обучение с применением информационно-коммуникационных технологий, спортивно-соревновательная деятельность.

При организации учебно-тренировочного процесса будет обеспечена последовательность изучения учебного материала: новые знания, умения и навыки опираются на ранее приобретенные.

Механизмы формирования умений и навыков обучающихся, формы учебно-тренировочной работы.

Программа предполагает, что успех формирования умений и навыков определяется рядом условий:

- настроенностью учащихся на необходимость определенных действий;
- четкостью и доступностью изложения целей и задач, которые учащиеся должны решать и выполнять в ходе тренировочной деятельности;

- полнотой и ясностью представления о структуре формируемого умения, показом способов выполнения того или иного технического приема, тактического действия;
- организацией деятельности учащихся по овладению отдельными приемами и действиями или их совокупностью с использованием различных тренировочных заданий;
- применение деятельностного подхода обучения (соревнования).

Основные формы организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия в форме бесед, лекций; занятия в условиях полевого выхода; культурно - массовые мероприятия; участие обучающихся в судействе соревнований, привлечение их к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Способы организации занимающихся фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, круговой. Основными методами развития физических качеств являются равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, контрольный (соревновательный), комбинированный, моделирующий, сенсорный и др. (в зависимости от того или иного физического качества, на развитие которого направлены физические упражнения).

Критериями оценки занимающихся являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно - технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями.

В секцию по легкой атлетике привлекаются ребята в возрасте 11-17 лет.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 35 недель в течение учебного года, по 6 часов в неделю, 210 часов в год.

Продолжительность тренировочного занятия – 90 минут (два занятия по 45 минут).

Предполагается увеличение учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед соревнованиями, и 4 недели работы по индивидуальным планам в период полевого выхода (поддержание спортивной формы в переходном периоде).

2. Содержание учебной программы

Основным средством физической подготовки воспитанников являются физические упражнения. Они выполняются с учетом состояния здоровья обучаемых, обеспечением мер безопасности и гигиенических требований к учащимся, активным использованием оздоровительных сил природы, правил закаливания солнцем, воздухом и водой.

Включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательно - игровых упражнений (повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

В психологической и морально волевой подготовке запланировано проведение занятий на местности различного рельефа, занятий в затруднённых условиях (глубокий снег, песок и т.д.).

В специальной физической подготовке:

- сокращен объём беговой нагрузки и запланировано частичное дробление аэробного бега с учетом утренней зарядки (позволяет избежать перетренированности);

- за счет сокращения и дробления беговой нагрузки увеличен объем прыжковых и специальных беговых упражнений.

Программа будет реализована по следующим направлениям:

1. Бег на короткие дистанции.
2. Бег на средние и длинные дистанции.
3. Прыжки в длину с разбега.
4. Метания.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Занятия по легкой атлетике проводятся на стадионе или ровных площадках. Они направлены на овладение техникой бега, прыжков; формирование навыков в метании, развитие общей выносливости, быстроты, воспитание волевых качеств и упорства.

3. Тематическое планирование

НАИМЕНОВАНИЕ	Количество часов
ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ	
Теоретическая подготовка	4
Общефизическая подготовка	18
Обучение технике	18
Развитие силы	15
Развитие скоростно-силовых качеств	19
Развитие общей выносливости	14
Развитие специальной выносливости	6
Участие в соревнованиях	3
Тактическая подготовка	3
ИТОГО ЗА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ:	100
ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ	
Теоретическая подготовка	7
Общефизическая подготовка	17
Обучение технике	17
Развитие силы	13
Развитие скоростно-силовых качеств	21
Развитие общей выносливости	11
Развитие специальной выносливости	14
Участие в соревнованиях	5
Тактическая подготовка	5
ИТОГО ЗА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ:	110
ИТОГО ЗА ГОД:	210

4. Планируемые результаты

Данная программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по физической культуре и физической подготовке.

Метапредметные результаты:

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;

- умение добросовестно выполнять тренировочные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

Предметные результаты:

- знания об истории и развитии легкой атлетики в целом, олимпийского

движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами, знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации, знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий легкой атлетикой, доброжелательное и уважительное отношение к другим кадетам, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности, способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

- успешная сдача нормативов кадетами по упражнениям физической подготовки, в соответствии с их возрастной категорией;

- знания основных правил по легкой атлетике;

- знания о требованиях безопасности и гигиенических правилах на занятиях;

- умение выполнять строевые приемы, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения на месте и в движении;

- знания, навыки и умения в беге на короткие и длинные дистанции, в метании спортивных снарядов;

- знания, навыки и умения в упражнениях на развитие гибкости, в упражнениях на гимнастических снарядах, акробатических упражнениях;

- знания о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне», навыки и умения выполнения упражнений из комплекса.

Для достижения планируемых результатов рационально реализовывать на тренировочных занятиях дифференцированный подход к кадетам, выделять в группе кадет с разным уровнем физической подготовленности.

Тренировочные занятия по легкой атлетике направлены на преимущественное развитие силы с помощью упражнений с отягощением, с партнером, с собственным весом, развитие скоростно-силовой выносливости с помощью прыжковых упражнений и бега на короткие дистанции, .

Знать: цели и задачи легкой атлетики и основное содержание предмета.

Уметь выполнять: строевые приемы на месте, в движении в составе подразделения и индивидуально; самостоятельно выполнять специальные беговые упражнения, упражнения с отягощением, с партнером, с собственным весом, прыжковые упражнения; бег на 60 м, 100 м и 200 м, бег

на 400 м, 800 м и 1500 м, 3000 м, метание гранаты Ф-1 (600 гр), метание теннисного мяча, толкание ядра, прыжок в длину с места и с разбега.

Основными видами контрольных занятий являются:

- текущий – в процессе обучения;
- итоговый – по окончании учебного года (четверть, полугодие, год).

Контрольные занятия предназначены для оценки уровня освоения воспитанниками программы обучения, определения недостатков в спортивной работе, совершенствования (корректировке) качества физической подготовки кадет.

Критерии и нормы оценки результатов освоения

№ п/п	Вид упражнений	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м (сек.)	13,8	14,2	15,1
2.	Бег 1000 м (мин., сек)	3,15	3,25	3,40
3.	Бег 3000 м (мин., сек)	11,30	12,00	13,00
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	220	210
5.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (см)	480	440	400
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	14	12	10

Ожидаемые результаты.

Занимающиеся должны знать:

- результаты за прошедший год и задачи на новый учебный год;
- основы безопасности при проведении занятий на спортивных сооружениях;
- меры личной и общей профилактики болезней, понятие о инфекционных заболеваниях и меры предосторожности, причины утомления, объективные данные самоконтроля и профилактика перетренированности;
- физиологические закономерности формирования двигательных навыков, физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;

- методы анализа результатов соревнований и тренировок, методы самоконтроля физического состояния и здоровья;
- виды соревнований, способы их проведения, критерии зачёта, права и обязанности представителя команды, тренера, капитана;
- общее представление о коллегии судей соревнований, обязанности старших судей на видах, технологию подсчёта предварительных результатов;
- специфические особенности легкой атлетики и значение морально - волевых качеств для занятий многоборьями, упражнения на развитие необходимых в легкой атлетике физических качеств;
- знать, что СФП направлена на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта;
- знать что ТТП - это та часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида спорта и использование тактических приёмов для достижения высоких результатов;
- условия проведения соревнований, основы безопасности в местах их проведения;
- понятие "психологический стресс", стресс в условиях соревнований, методы и средства развития волевых качеств.

Занимающиеся должны уметь:

- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с тренером) средства и пути улучшения достигнутых результатов;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим, пользоваться первичными средствами пожаротушения, находить выход из нестандартных ситуаций;
- вести дневник самоконтроля, правильно использовать восстановительные средства, следить за изменением показателей в ходе учебно-тренировочного процесса;
- выполнять упражнения направленные на расширение функциональных возможностей организма, характеризовать предстартовое состояние при участии в соревнованиях;
- вести записи по выполнению планов по ОФП и СФП, производить анализ технических и тактических ошибок и успехов;
- работать в составе судейских бригад в качестве помощников на видах;
- владеть техникой видов спорта, входящих в многоборье в легкой атлетике;
- владеть техникой общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировке, грамотно оценивать и распределять свои силы в ходе тренировок и соревнований;

- выполнять технические и физические требования по ОФП и СФП, соответствующие их возрасту и уровню подготовки;
- должны выполнять 2-3 взрослые разряды;
- замечать типичные ошибки и индивидуально работать над их исправлением.

5. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса Омского кадетского военного корпуса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
Легкая атлетика			
1.	Зал спортивных игр	1	
2.	Стартовые колодки	10 шт	
3.	Беговые шиповки	15 пар	
4.	Ядро для толкания	10 шт	
5.	Секундомер	2 шт	
6.	Теннисные мячи	10 шт	
7.	Номера нагрудные	100	
8.	Фишки	12 шт	
9.	Шведская стенка	7	
10.	Тренажерный (гимнастический) зал	1	
11.	Маты гимнастические	10 шт	

12.	Гимнастический городок	1	
13.	Учебный круг		На территории кадетского корпуса, промеренный, протяженностью 250 метров
14.	Спортивные трусы и майка	10 комплектов	
15.	Многопролетная перекладина	20	
16.	Многопролетные брусья	10	

6. Учебно-методический комплекс

Для кадета:

1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: Учебник для курсантов и слушателей ВИФК / Под ред. И.П. Холодова – СПб, ВИФК, 2005 – 376 с.
<http://amchs.ru/attachments/article/654/metodicka.pdf>
2. Преодоление препятствий и военно – спортивные многоборья: Учебник для курсантов и слушателей ВИФК/Под ред.А.В.Зюкина– СПб,ВИФК,2005 – 419 с.
<http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2014/161.pdf>
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры. М., 1982.
http://vss.nlr.ru/archive_catalog.phprid
4. Оликова В. Люди и игры: У истоков современного спорта. М., 1985.Виноградов П.А. Основам Законодательства Российской Федерации "О физической культуре и спорте" - долгую жизнь // Теория и практика физической культуры.1993.№8.
5. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания.М.,1970г.
http://www.alib.ru/5_ponomarev_n_i_vozniknovenie_i_pervonachalnoe_razvitiie_fizicheskogo_vospitaniya_wlt146443ec22169e5c4b76dc69e88bc56c4a6c.html
6. Краткий олимпийский словарь / Сост. Э.О. Конокотин, К.П. Жаров, Б.Н. Хавин. М., 1980.<http://www.studfiles.ru/preview/3177692/>
7. Портных Ю.И. Спортивные игры. М.1974г.
<http://www.tnrdush4.narod.ru/DswMedia/programmapoofp.pdf>
8. Журналы: Физическая культура в школе.
http://www.schoolpress.ru/products/magazines/?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=36327

Для преподавателя:

1. Организация спортивных секций в школе:программы, рекомендации/Авт.-сост. А.Н.Каинов – Волгоград: Учитель, 2011.-167 с.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. №329 – ФЗ (ред.от 21.04.2011 г.)
3. Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ Мин.обр.РФ от 09.03.2004 г. №1312 (ред. от 30.08.2010 г.)
5. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ Мин.обр.РФ от 19.05.1998 г. №1235
6. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 110 – р

7. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06 – 499
8. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. №163 – р
9. Приказ МО РФ «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно – морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов МО РФ»: Приказ МО РФ №352 от 30.10.2004 г.
10. Единая всероссийская спортивная классификация. М. 2000.
11. Войцеховский С.М. Книга тренера. Физическая культура и спорт. М. 1981.
12. Ивочкин В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Семаева. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.
13. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - 38 с.