

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА В.В.КОЛЕСНИКА
ГОРОДА СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
методического совета
от « ____ » _____ 2024 г.
Протокол № _____ 2024 г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №17
_____ Э. А. Шестак
« ____ » _____ 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 34 часа

Возрастная категория: от 9 до 11 лет (5-6 класс)

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID программы: 49889

Автор–составитель:

Килипенко Анна Валерьевна,
учитель физической культуры

Г. Славянск-на-Кубани, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 года -Информационное письмо 09-3242 от 18 ноября 2015 года.
10. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).
11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.
12. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

Дополнительная программа по легкой атлетике рассчитана на учеников начальной школы в возрасте от 9 до 11 лет (5-6 классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном

процессе и участие в школьных спортивных соревнованиях.

Все занимающиеся в секции распределяются с учетом возраста (5-е классы, 6-е классы). В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. В соответствии с общими задачами кружка легкой атлетики перед учебными группами ставятся следующие задачи:

В 5-х классах происходит ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности; развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории; подготовка к выполнению нормативов.

В 6-х классах: укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма занимающихся; повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее укрепление гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видам легкой атлетики; обучение основам техники бега, прыжков. Расширение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории; обучение самостоятельному ведению

спортивной борьбы в период участия в соревнованиях.

Актуальность программы: Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Реализация программы: рассчитана на 1 год, изучаемый курс 34 часа в год с проведением тренировок 1 раз в неделю.

Цель:

воспитание личности, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи :

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

Формы проведения занятий: групповые и индивидуальные. В группе занимаются мальчики и девочки.

Адресат программы: обучение по программе осуществляется с детьми в возрасте 9-11 лет, с разным уровнем физического развития, имеющими разную социальную принадлежность, пол и национальность и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Режим занятий:

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят один раз в неделю.

Условия выполнения программы:

Программа реализуется на бюджетной основе. Количество детей в кружках не более 25 человек. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе.

Способы определения результативности: проведение школьных соревнований.

Ожидаемые результаты: Занятия предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возраста, половых и личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут

способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступления на школьных, районных соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитании морально-волевых качеств, физической выносливости.

По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики.
- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега.

Содержание программы

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ЗАНЯТИЙ**

№ п/п	Наименование темы	Количество во часов	Теоретическое занятие	Практические занятия
1.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
3.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	
4.	Общая физическая и специальная подготовка.	16	-	16
5.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	15	-	15
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
7.	ИТОГО	34	3	31

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой

деятельности, к защите Родины. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Тема 2. История развития легкоатлетического спорта . Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Тема 3. Гигиена спортсмена и закаливание . Места занятий, их оборудование и подготовка Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий, ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Тема 4. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Тема 6. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног) Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег). Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м). Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега). Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2- 2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой)

Календарно-тематическое планирование 4-5 класс

№	Тема	Кол-во часов	План	Факт
1	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой	1		
2	Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения». Правила соревнований.	1		
3	Обучение технике высокого старта	1		
4	Обучение специальным беговым упражнениям	1		
5	Общеразвивающие упражнения	1		
6	Обучение технике бега по прямой и по повороту	1		
7	Закрепление техники бега по прямой и повороту	1		
8	Обучение финишированию	1		
9	Развитие общей выносливости	1		
10	Соревнования «по прыжкам в длину с места»	1		
11	Общеразвивающие упражнения	1		
12	Игровая тренировка	1		
13	Развитие координации подвижности	1		
14	Упражнения на развитие прыгучести	1		
15	Упражнения на развитие гибкости	1		
16	Общеразвивающие упражнения	1		
17	Воспитание морально-волевых качеств	1		
18	Упражнения на общую выносливость	1		
19	Развитие координационных движений	1		
20	Общеразвивающие упражнения	1		
21	Упражнения на развитие гибкости. ОФП	1		
22	Спринтерский бег. Общефизическая подготовка	1		
23	Упражнения на развитие быстроты	1		
24	Игровая тренировка	1		
25	Развитие общей физической подготовки	1		
26	Упражнения на развитие координационной подвижности	1		
27	Упражнения на развитие гибкости	1		
28	Развитие координации в движении	1		

29	Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег до 20 минут	1		
30	Тесты на прыгучесть	1		
31	Общефизическая подготовка	1		
32	Игровая тренировка	1		
33	Тесты на гибкость	1		
34	ОФП	1		
	ИТОГО	34		

Условия реализации

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале и на пришкольной площадке в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими: среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, а также прошедшие курсы повышения квалификации по профилю деятельности.

Материально-техническое оснащение

- палочки эстафетные;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- шведские стенки;
- гимнастические маты
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- рулетка;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 5-7 штук;

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа;
Учебно-методическая литература; дидактические материалы; Интернет-ресурсы.

Формы контроля

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» - М: «Просвещение», 2008 год.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич» Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» - М: «Просвещение», 2008 год.
3. Р.И.Тарнопольская,Б.И.Мишин Программа Физическая культура»- М: «Просвещение»,2012г.
4. Р.И.Тарнопольская,Б.И.Мишин Учебник1,2,3,4 »Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011,2012,2014ггг.
5. А.П.Матвеев Учебник для5,6-7, 8-9 класса »Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011г.
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11класса »Физическая культура» М: «Просвещение»,2011г.
7. Научно - методический журнал « Физическая культура в школе» - Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005 год.
8. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д: ООО «Феникс», 2009 г.
9. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
10. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьники компьютер» - М: «Вако», 2007 год.
11. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
12. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Тестовые вопросы и задания по физической культуре» - М: «Глобус»,2010г.
13. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: «Глобус»,2009
14. В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре,5-9 классы» - М: «ВАКО»,2009г.
15. А.Н.Каинов «Организация работы спортивных секций в школе» - Волгоград: «Учитель»,2012г.
16. Под редакцией Колодницкий Г.А.»Внеурочная деятельность учащихся: Легкая атлетика» М: «Просвещение»,2011г.

Электронные и цифровые ресурсы

- 1.»Физическая культура 1-11 классы, рекомендации, разработки, материалы к урокам», Волгоград: «Учитель»,2012г.
2. «Организация спортивной работы в школе», Волгоград: «Учитель»,2010 г.