

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Ивделя

Утверждено
Приказом № 175 от « 27 » августа 2024 года
Директор МАОУ СОШ №1 г. Ивделя
Сташкова И.В.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно - оздоровительной
направленности
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся 10-15 лет
Срок реализации: 1 год
Базовый уровень

Ивдель, 2023

1. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении легкой атлетике МАОУ СОШ № 1 г. Ивделя.

Рабочая программа составлена на основании закона:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014);
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г 1726р;
- Приказ №1008 Минобрнауки РФ от 29 августа 2013года;
- СанПин 2.4.4. 3172-14 (утвержденным Постановлением от 4.07. 2014 г. №41).
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта».
- Устав МАОУ СОШ № 1 г. Ивделя.

Актуальность программы: Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми навыками во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «лёгкой атлетикой» в школьной программе недостаточно для качественного овладения двигательными навыками и в особенности техническими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Уровень программы: базовый

Отличительные особенности программы: Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических и технических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высоких результатов в соревнованиях. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Адресат программы: 10-15 лет

Объем программы: 68 часов

Срок освоения программы: 34 недели

Наполняемость группы: 5-10 человек

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 45 минут

Формы обучения и виды занятий: Очная. Формы обучения; индивидуальные, групповые. Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Форма занятий – физические упражнения (разминка, ОРУ, специальные упражнения, технико-тактические упражнения, игровые упражнения, игры), беседы по правилам и судейству соревнований.

2. Цель и задачи программы:

Цель: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности легкой атлетики, в организации здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие

1. обучение техническим приёмам и правилам проведения соревнований;
2. обучение тактическим действиям;
3. обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
4. овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

1. повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

2. совершенствование навыков и умений при выполнении двигательных действий;
3. развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

1. выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
2. воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
3. воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
4. формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	34	68	2 занятия в неделю по 45 минут

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1.	Основы знаний			3	
1.1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики. Техника выполнения разучиваемых упражнений	1			Метод опроса
1.2	Упражнения для развития физических качеств	1			Метод опроса
1.3	Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям	1			Метод опроса

2.	Общefизическая подготовка			13	
2.1	Упражнения без предметов	1	4		Метод наблюдения
2.2	Упражнения с предметами		7		Метод наблюдения
2.3	Упражнения с партнёром		1		Метод наблюдения
3	Специальная физическая подготовка			28	
3.1	Скоростно-силовые упражнения	1	6		Контрольные тесты
3.2	Силовые упражнения	1	6		Контрольные тесты
3.3	Скоростные упражнения	1	6		Контрольные тесты
3.4	Упражнения на выносливость	1	6		Контрольные тесты
4	Технико - тактическая подготовка			20	
4.1	Бег на короткие дистанции	1	4		Соревнования Контрольные тесты
4.2	Прыжки в длину и высоту	1	4		Соревнования Контрольные тесты
4.3	Метание мяча	1	4		Контрольные тесты
4.4	Бег на длинные дистанции	1	4		Соревнования Контрольные тесты
5	Тестирование физической подготовленности			4	
5.1	Бег 30 м с высокого старта		1		Контрольные тесты
5.2	Прыжок в длину с места		1		Контрольные тесты

5.3	Челночный бег 4 x10 метра		1		Контрольные тесты
5.4	Бег 1000 метров		1		Контрольные тесты
	ИТОГО: 68 часов	12	56	68	

3. Содержание программы

1. Основы знаний (3 часа)

Теоретические знания:

- правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- простейшие упражнения на освоение техники;
- гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой;
- причины травм и их профилактика, техника безопасности;
- простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

2. Общефизические упражнения (13 часов)

Практические умения: комплексы общеразвивающих упражнений с предметами, без предметов и работа в парах.

3. Специальная физическая подготовка (28 часов)

- ходьба и бег, кроссовая подготовка;
- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;
- специальные беговые легкоатлетические упражнения;
- прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой;
- метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой;
- упражнения на развитие физических качеств: выносливость, быстрота, сила, ловкость и гибкость.

4. Тактико-тактическая подготовка (20 часов)

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- прыжки в высоту и в длину с места;

- метание малого и набивного мяча.

5. Тестирование физической подготовленности (4 часа)

- сдача нормативов: бег на 30, 60 метров;
- сдача норматива: прыжок в длину с места двумя ногами;
- сдача норматива: метание набивного мяча весом 1 кг.;
- сдача норматива: бег на 1000 метров.

4. Планируемые результаты освоения программы:

- Повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- участие в соревнованиях;
- умение контролировать психическое состояние.

Метапредметные результаты: опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения дисциплин легкой атлетики. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий

с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

5. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации данной программы в лицее имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал.
2. Спортивная площадка.

3. Прыжковая яма.
4. Волейбольные мячи, мячи для метания.
5. Набивные мячи.
6. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
7. Гимнастические маты.
8. Координационная лестница.

Дополнительные условия - в группы, зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий лёгкой атлетикой. Данная программа составлена с использованием специальной литературы по лёгкой атлетике. В программе задействованы методики обучения двигательным навыкам, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке легкоатлетов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

6. Формы оценки индивидуальных достижений

Наблюдения преподавателя за учащимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность. Формы аттестации и контроля применяются после того, как у учащихся образовались устойчивые двигательные навыки.

Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, соревнования, контрольные тесты, промежуточный и итоговый контроль.

Информационно-методические условия

Методические пособия по лёгкой атлетике, методике занятий и тренировок. Учебники по физической культуре. Использование слайдов и видео материалов.

Таблица

оценки результатов контрольных нормативов, определяющие уровень физического развития учащихся 5-9 классов

Виды испытаний		Бег на 30 м. (сек)			Бег на 1000 м. (м/сек)			Прыжок в длину с места (см)			Метание набивного мяча -1кг. (м/см) из положения сидя			Челночный бег 4x9 м. (сек)			Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
5	М	6.2	6.0	5.6	5.50	5.20	5.00	120	134	157	2.70	3.10	3.80	11.4	11.2	11.0	26	32	38
	Д	6.6	6.4	5.8	6.10	5.50	5.30	114	127	150	2.35	2.75	3.50	12.0	11.8	11.4	18	24	28
6	М	6.0	5.8	5.4	5.40	5.10	4.50	130	143	166	3.05	3.50	4.30	11.2	11.0	10.8	30	36	40
	Д	6.2	6.0	5.6	6.00	5.40	5.20	125	138	161	3.15	3.55	4.25	12.0	11.6	11.0	20	28	30
7	М	5.8	5.6	5.2	5.00	4.40	4.20	137	152	177	3.90	4.15	4.55	11.0	10.7	10.4	35	40	45
	Д	6.1	5.9	5.5	5.30	5.10	4.50	134	147	170	3.45	3.95	4.75	11.5	11.0	10.8	25	30	35
8	М	5.6	5.4	5.0	4.40	4.20	4.00	141	158	185	3.60	4.35	5.55	10.8	10.4	10.0	35	40	48
	Д	6.0	5.8	5.2	5.10	4.50	4.30	142	155	178	3.65	4.15	5.00	11.5	11.0	10.6	26	30	35
9	М	5.5	5.3	4.5	4.20	4.00	3.40	151	174	213	4.30	5.30	6.95	10.5	10.2	9.9	35	45	50
	Д	5.9	5.7	5.1	5.00	4.40	4.20	137	154	183	3.85	4.45	5.45	11.0	10.8	10.4	20	25	30

7. Перечень информационно-методических материалов, литературы, необходимых педагогу для успешной реализации программы

1. Примерные программы по учебным предметам (стандарты второго поколения) начальная школа, М.: Просвещение, 2010.

2. Программа ОУ физического воспитания учащихся 1-11 кл. под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона, М.: «Просвещение», 2007
- 3.«Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях, М.: АСТ, 2008
4. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. П.А. Киселев, М.: «Глобус», 2009
- 5.СD «Физическая культура» 1 – 11 классы, М.: «Учитель», 2010
- 6.В помощь современному учителю <http://k-uroku.ru/load/67>
- 7.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
8. <http://www.uchportal.ru/>
9. Книга тренера по лёгкой атлетике под ред. Л.С.Хоменкова. Физкультура и спорт,1987г.
- 10.Жилкин А.И. Легкая атлетика - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
- 11.Мехрикадзе В.В. Тренировка юного спринтера. – М.: ФиС, 1999.
- 12.Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки по л/а в школе. Минск, Польша, 1989.
- 13.Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. - М.: ФиС, 1987.
- 14.Озолин Э.С. Спринтерский бег. М., ФиС, 1986
- 15.Филин В.П., Фомин М.А, Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
- 16.Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 1974.
- 17.Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. Первые шаги в л/а. М., ФиС, 1965.
18. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерные программы для системы дополнительного образования. М., Советский спорт, 2003г.
- 19.Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., ФиС, 1984
- 20.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М., АСТ Астрель, 2003
- 21.Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. М., Просвещение, 2009
22. В.Б. Попов «555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М., Человек, 2012

Интернет-ресурсы

Athletic News - Ваш навигатор в мире новостей легкой атлетики

<http://www.probeg.narod.ru/> - Пробег в России и Мире

<http://www.rusathletics.com/> - Лёгкая атлетика России

<http://www.iaaf.org/> - Официальный сайт ИААФ

<http://www.sportlib.ru/> - Спортивная библиотека.

<http://www.fieldathletics.ru/map.html> - сайт по легкой атлетике

<http://www.olympic.ru/> - сайт, посвященный олимпийским игр

Интернет-ресурсы

[Athletic News](#) - Ваш навигатор в мире новостей легкой атлетики

<http://www.probeg.narod.ru/> - Пробег в России и Мире

<http://www.rusathletics.com/> - Лёгкая атлетика России

<http://www.iaaf.org/> - Официальный сайт ИААФ

<http://www.sportlib.ru/> - Спортивная библиотека.

<http://www.fieldathletics.ru/map.html> - сайт по легкой атлетике

<http://www.olympic.ru/> - сайт, посвященный олимпийским игр