

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 116

Принято на заседании
Педагогического совета
от 22.08.2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю:

Директор МАОУ гимназии № 116

Мухаметшина Е.А. /Мухаметшина Е.А./

Приказ № 181

от "6" сентября 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

"Лёгкая атлетика"

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бизяева Мария Валерьевна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2022

Содержание

1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи	5
2.	Календарный учебный график	6
3.	Учебный план	6
4.	Рабочая программа	7
4.1.	Планируемые результаты	7
4.2.	Содержание программы	7
4.3.	Тематическое планирование	8
5.	Комплекс организационно-педагогических условий	13
5.1.	Условия реализации программы	13
5.2.	Формы аттестации	13
5.3.	Методическое обеспечение	13
5.4.	Техника безопасности на занятиях	10
5.5	Список литературы	14

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» составлена в соответствии с нормативными документами:

1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны. Данная программа включает в себя не только обучение технике бега и прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно–двигательного аппарата и сердечно –сосудистой системы средствами ОФП. Легкая атлетика при начальной подготовки позволяет выявить задатки и способности, привить интерес к тренировочным занятиям.

Педагогическая целесообразность - данная программа включает в себя не только обучение технике бега и прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно–двигательного аппарата и сердечно –сосудистой системы средствами ОФП. Легкая атлетика при начальной подготовки позволяет выявить задатки и способности, привить интерес к тренировочным занятиям. Можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Адресат программы: обучающиеся 7-10 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

Объём освоения программы: 1 год обучения, из расчёта 1,5 часа в неделю и включает в себя 36 учебных недель. Итого 108 часов в год.

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 1 раз в неделю, по 1,5 часа.

Форма обучения: групповая, очная.

Особенности организации образовательной деятельности: Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия проводятся, как на свежем воздухе, так и в зале.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по лёгкой атлетике для 1-4 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят раз в неделю по 1,5 часу.

Учебный год начинается с 1 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2. Цель, задачи программы

Цели программы является – формирование физической культуры личности детей по средствам освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с лёгкоатлетической направленностью, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития, через обучение детей школьного возраста легкой атлетики.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям 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 общеобразовательной школы.

- формирование здорового образа жизни и вовлечение в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность,

- создание условий для занятий лёгкой атлетики,

- формирование навыков и развитие двигательных качеств через занятия лёгкой атлетикой,

- овладение техникой легкоатлетических упражнений.

2. Календарный учебный график

№	Наименование курса	Начало занятий	Окончание занятий	Каникулы	Кол-во учебных недель (всего)	Промежуточная аттестация
1.	Лёгкая атлетика	01.09.2021	31.05.2023	31.12.2021-12.01.2022	36	25.05.2022-31.05.2023

3. Учебный план

N	Название раздела и темы	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	3	3		Соревнования различного уровня, сдача норм ГТО. Обсуждение. Наблюдение.
2	Общая физическая подготовка	30		30	
3	Тактико - техническая подготовка и психологическая подготовка	30		30	
4	Избранный вид спорта	30		30	
5	Другие виды спорта и подвижные игры	18		18	
Итого: 108часв.					

4. Рабочая программа

4.1. Планируемые результаты

В конце 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

- основные понятия, термины лёгкой атлетики,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития лёгкой атлетики,
- правила соревнований в избранном виде спорта,
- знать значение жестов судей на соревнованиях.

Уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения бега, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

4.2. Содержание программы

Теория и методика физической культуры и спорта

Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Способы и методы развития основных физических качеств. Способы и методы оценки физических качеств школьников. Формы построения занятий физической культурой. Планирование и контроль занятий физической культурой.

Общая физическая подготовка

Развитие основных физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП).

Тактико-техническая и психологическая подготовка

Тактика передвижений в беге. Тактика бега на разных дистанциях. Тактика использования своих физических данных. Тактика использования времени. Основы возникновения страха. Преодоление страха. Саморегуляция. Самовосстановление.

Избранный вид спорта

Все виды бега, прыжков, метаний.

Другие виды спорта и подвижные игры

Футбол. Баскетбол. Подвижные игры на развитие скорости и ловкости. Игровая.

4.3. Тематическое планирование

№	Примерная дата (неделя)	Форма занятия	Количество уч. часов	Тема	Форма контроля
1.	1.09. - 09.09.	Теоретическое занятие.	3	Инструктаж ТБ. Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОФП. Подвижные игры.	Беседа, наблюдение
2.	12.09. - 16.09.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Подвижные игры.	наблюдение
3.	19.09. - 23.09.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения 5 по 30м. Подвижные игры и эстафеты.	наблюдение
4.	26.09. - 30.09.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Техника метания набивного мяча в цель. Подвижные игры.	наблюдение
5.	03.09. - 07.09.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Техника метания набивного мяча на дальность. Эстафета.	наблюдение
6.	10.10. - 14.10.	практическое занятие	1,5	Кроссовая подготовка. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Метания малого мяча в цель. Подвижные игры. Эстафета.	наблюдение
7.	17.10. - 21.10.	практическое занятие	1,5	Кросс в сочетании с ходьбой до 400-600 м. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Метания малого мяча на дальность. Техника низкого старта. Ускорения. Эстафета.	наблюдение
8.	24.10. -	практическое	1,5	Бег в свободном темпе 6-8 мин. .	наблюдение

	28.10.	занятие		ОРУ. Специальные беговые упр-я. Техника челночного бега. Прыжковые упр-я. Эстафета.	
9.	31.10. - 04.10.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Челночный бег. Эстафета.	наблюдение
10.	07.11. - 11.11.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Круговая тренировка. Подвижные игры.	наблюдение
11.	14.11. - 18.11.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. ОФП. Эстафетные задания.	наблюдение
12.	21.11. - 25.11.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения. ОФП. Подвижные игры.	наблюдение
13.	28.11. - 02.12.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упр-я. Прыжковые упр-я. Ускорения. Развитие гибкости.	наблюдение
14.	05.12. - 09.12.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения из различных положений. Эстафетные задания.	наблюдение
15.	12.12. - 16.12.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Круговая тренировка. Подвижные игры.	наблюдение
16.	19.12. - 23.12.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Подвижные игры. Эстафета.	наблюдение
17.	26.12. - 30.12.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Игровая тренировка.	наблюдение
18.	09.01. - 20.01.	практическое занятие	1,5	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. Подвижные игры.	наблюдение
19.	23.01. - 27.01.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Прыжковые упр-я. Подвижные игры. Эстафета.	наблюдение
20.	30.01. - 03.02.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Прыжковые упр-я. Подвижные игры. Эстафета.	наблюдение
21.	06.02. – 10.02.	практическое занятие	1,5	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину. Подвижные игры.	наблюдение
22.	13.02 - 17.02.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	наблюдение
23.	20.02. - 24.02.	практическое занятие практическое	1,5	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.	наблюдение

		занятие			
24.	27.02. - 03.03.		1,5	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	наблюдение
25.	06.03. - 10.03.	практическое занятие	1,5	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. Подвижные игры.	наблюдение
26.	03.03. – 17.03.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Спринт. Эстафеты	наблюдение
27.	20.03. - 24.03.	практическое занятие	1,5	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	наблюдение
28.	27.03. - 31.03.	практическое занятие	1,5	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. Подвижные игры.	наблюдение
29.	03.04. - 07.04.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости. Спринт. Эстафета.	наблюдение
30.	10.04. – 14.04.	практическое занятие	1,5	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину.	наблюдение
31.	17.04. - 21.04.	практическое занятие	1,5	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Метания мяча.	наблюдение
32.	24.04. - 28.04.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	наблюдение
33.	02.05. - 05.05.	практическое занятие	1,5	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. ОФП. Подвижные игры.	наблюдение
34.	08.05. – 12.05.	практическое занятие	1,5	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	наблюдение
35.	15.05- 19.05.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	наблюдение
36.	22.05. - 30.05.	практическое занятие	1,5	Развитие силы. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Подвижные игры.	наблюдение

5. Комплекс организационно-педагогических условий

5.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе или в зале. Для этого в школе имеются спортивные площадки, мячи для метания, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов. А также секундомер, скакалки, гимнастические маты, скамейки, мячи для подвижных игр, разметочные колпаки.

5.2. Формы аттестации

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание малого мяча). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование проводится в процессе тренировки.

5.3 Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- Словесный (рассказ, объяснение)
- Наглядный (показ техники элементов бокса)
- Практический (выполнение упражнений)
- Репродуктивный (повторение за тренером, стремление к эталону)

Тренировочная деятельность построена в форме практических занятий, включающих работу в парах, группах.

5.4. Список литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.