

УДОКМС Далматовского района
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Широковская средняя общеобразовательная школа»
(МКОУ «Широковская СОШ»)
Далматовского района Курганской области

Принята (согласована) на заседании
Педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
протокол № 1-09

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Широковская СОШ»

/Никулина Н.И.
приказ от «30» августа 2022 г.
№ 103

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности

«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: педагог дополнительного образования

Мыльникова Надежда Александровна

с. Широковское, 2022 г

Направленность программы	Физкультурно-спортивная (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).
Актуальность программы	Программа дополнительного образования «Легкая атлетика» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2011г. Предлагаемая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5-7 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» школьной программы.
Отличительные особенности программы	Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта.
Адресат программы	Обучающиеся 5 - 7 классов (12-14лет), заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.
Срок реализации (освоения) программы	34 часа в пятом классе, 34 часа в шестом классе, 34 часа в седьмом классе из расчета 1 час в неделю.
Объем программы	Общее количество 102 учебных часа
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Особенности данной программы заключаются в следующем: - направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями; - объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	В 6 классе есть обучающиеся ОВЗ 1 ребенок; 7 класс 1 ребёнок ОВЗ. Через индивидуальный подход он сможет освоить начальный курс по обучению в лёгкой атлетике. В процессе изучения у учащихся потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, и учащихся приобщаются к здоровому образу жизни,.
Наличие талантливых детей в объединении	Участие в школьных и районных соревнованиях дают возможность каждому ребенку проявить свои спортивные способности.
Уровни сложности содержания программы	Базовый

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений.
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Содержание теоретического раздела программы - заключается в следующем:

- направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;
- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

Результаты образовательной деятельности:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Конечным результатом обучения:

Знать:

- значение физической культуры и спорта, в частности легкой атлетики, в укреплении здоровья;
- виды легкой атлетики, их историю и современное развитие;
- формы организации и планирования занятия,
- закономерности индивидуального развития человека в процессе онтогенеза, гигиенические нормы и требования к условиям занятий,
- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья,
- врачебно-педагогический контроль,
- основы организации и проведения соревнований,
- формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

уметь:

- наблюдать фиксировать и анализировать педагогические ситуации;
- владеть техникой движений;
- самостоятельно проводить занятия;
- разрабатывать необходимый двигательный режим, вести дневник занятий, дневник самоконтроля;
- разрабатывать положения о соревнованиях, владеть навыками судейства по легкой атлетике;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях, оказывать первую медицинскую помощь.

Содержание практического раздела программы

Первый год обучения (34 часов из расчета 1 час в неделю)

Прыжки: с места и с разбега в длину, в высоту. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге. Маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление. Прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой, рукой. Ознакомление с техникой тройного прыжка.

Метания: общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного мяча, гранаты). Исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, фанаты) с 1-3-5-7 шагов. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий; «снайпер», «лапта», «пионербол», «третий лишний», «караси и щуки», «мяч капитану».

Баскетбол. Основные элементы техники передвижения игрока по площадке. Бег с изменением направления. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передачи мяча на месте и в движении двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола. Перемещение в стойке баскетболиста вперед, в стороны, назад. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (правой и левой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Бег в гору и под гору (угол 20-30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода и переходом в бег по инерции. Повторный бег на отрезках от 200 до 1000 метров. Бег по пересеченной местности, фартлек; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 5000 метров, темповый кросс до 3000 метров. Основы техники специальных барьерных упражнений. Барьерный бег, ознакомление.

К концу года обучения дети должны уметь:

Знать

- 1.Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- 2.Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
- 3.правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- 4.названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
- 5.технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
- 6.типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
- 7.упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- 8.контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- 9.основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
- 10.игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.

- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Учебный план

	Название раздела программы	1 год обучения		
		Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	3	3	
2.	Общая физическая подготовка	15	1	14
3.	Специальная физическая подготовка	14	1	13
4.	Соревнования.	2		2

Тематическое планирование 5 - 7 класса

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
	Теоретическая подготовка		3			

1				Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.	Опрос учащихся.	
2				Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).	Опрос учащихся.	
3				Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.	Опрос учащихся.	
	Общая физическая подготовка		15			
4				1.Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты.	Скоростная	
5				1Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты.	Скоростная	
6				1Бег 60-100м с н/старта. 2Бег в равномерном темпе. 3Прыжки в длину согнув ноги. 4Скоростно силовые качества.	Скоростная	
7				1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты. 4Тэсты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.	Скоростная	

8				1Бег на средние дистанции 300-500м 2Метание м/м в цель. 3Скоростно силовые качества.	Скоростно - силовая	
9				1Бег на средние дистанции 300-500м 2Метание м/м в цель. 3Скоростно силовые качества.	Скоростно - силовая	
10				1Бег 1000-1500м. 2Силовые качества.	силовая	
11				1Бег 2000м. 2Метание м/м в цель, гранаты	силовая	
12				1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие координации.	скоростная	
13				1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги.	скоростная	
14				1 Кроссовый бег 10-15-20 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества.	скоростно - силовая	

15				1Прыжки в высоту. 2Скоростно силовые качества. 3Развитие координации.	скоростно - силовая	
16				1Прыжки в высоту. 2Скоростно силовые качества. 3Развитие координации.	Скоростно - силовая	
17				1эстафетный бег 2Развитие быстроты. 3Прыжки в высоту.	скоростная	
18				1эстафетный бег 2Развитие быстроты. 3Прыжки в высоту.	скоростная	
	Специальная физическая подготовка		14			
19				1Кроссовый бег 15-20-25. 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества.	скоростно - силовая	
20				1 Кроссовый бег 20-25-30. 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.	скоростно - силовая	

				3Скоростно силовые качества.		
21				1Н/старт стартовый разгон 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты, координации.	скоростная	
22				1 Н/старт стартовый разгон 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты, координации.	скоростная	
23				1Кроссовый бег 20-25-30. 3Скоростно силовые качества.	скоростно - силовая	
24				1Эстафетный бег. 2Прыжки в высоту. 3Развитие выносливости.	на выносливость	
25				1Эстафетный бег. 2Прыжки в высоту. 3Развитие быстроты, координации.	скоростная	
26				1 Н/старт стартовый разгон 2Бег 60-100м. 3Развитие быстроты, координации.	скоростная	
27				1Бег 60-100м. 3Развитие быстроты, координации.	скоростная	

28				1Бег на средние дистанции 300-500-600м. 3Прыжки в длину согнув ноги.	скоростно - силовая	
29				1Бег на длинные дистанции 1000-2000м. 2Метание м/м, гранаты на дальность.	скоростно - силовая	
30				1Эстафетный бег. 2Метание м/м, гранаты на дальность.	скоростно - силовая	
31				1Бег 60-100м. 2Прыжки в длину согнув ноги.	скоростно - силовая	
32				1Эстафетный бег. 2Прыжки в длину согнув ноги	скоростно - силовая	
	Соревнования.		2			

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
Первое полугодие	с 01.09.2022 г. по 30.12.2022 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2023 г. по 11.01.2023 г.
Второе полугодие	с 12.01.2023 по 26.05.2023 г., 17 учебных недель

Промежуточная аттестация	24.05.2023 г.
--------------------------	---------------

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные тесты.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м, стадион круг 300 м.

Для проведения занятий в секции лёгкая атлетика необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические скамейки - 3-2. Гимнастические стенки - 6-8 шт 4 шт.
2. Гимнастические маты - 3 шт.
3. Скакалки — 15 шт.
4. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
5. Стойки для прыжков в высоту – 1 пара
6. Планка для прыжков в высоту – 1 шт.
7. Мячи для метания – 15 шт.
8. Гранаты – 3 шт.

Информационное обеспечение

Имеется возможность демонстрации фото и видео материалов в классной комнате и кабинете информатики

Кадровое обеспечение

Педагог имеет средне-специальное педагогическое образование, имеет стаж работы во внеурочной деятельности и по дополнительному образованию.:

Методические материалы

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Список литературы.

- Журналы «Физкультура в школе».
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U 5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>