

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области Ирбитское
муниципальное образование
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Фоминская основная общеобразовательная школа

Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Школьный спортивный клуб»
«Легкая атлетика»
Возраст обучающихся: 7– 16 лет
Срок реализации: 1 год

д. Фомина

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы 7-16 лет.

Срок реализации программы один год. Основной формой работы являются учебно-тренировочные занятия на спортивной площадке и спортивном зале. Теоретические занятия, которые проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся. Численность обучающихся до 20 человек. Рекомендуемая продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 1 час (академических). Недельная нагрузка – 2 часа в неделю. Объем учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели и составляет 68 часов в год. Начало учебного года с 1 сентября.

Прием на обучение производится в течение года. Принимаются желающие обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие контрольные испытания по общей физической подготовке.

ПЕДАГОГ:

Учитель физической культуры: Кукушкина Виорика Георгиевна

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» разработана на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании (от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ)», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- ФГОС ООО утверждённый приказом МПРФ от 31.05.2021г. №287 в редакции от 08.11.2021г.
- ФГОС начального общего образования утвержденный приказом МПРФ 31.05.2021г. №286 в редакции от 08.11.2022г.
- Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Легкая атлетика. Прыжки. - М., Спорт, 2012.
- Примерной программы для системы дополнительного образования детей; ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М., Спорт, 2013.
- Методических рекомендаций «Легкая атлетика» Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011г.).
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012.)

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Данная программа рассчитана на 2 часа в неделю (68 часов в год).

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования,

распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 1 час

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

Место курса в плане внеурочной деятельности

Особенностью представленной программы «Легкая атлетика»- является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что данная программа является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Личностные, метапредметные и предметные освоения курса внеурочной 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.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения курса «Легкая атлетика» учащиеся должны:

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- 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;
- 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.

Уметь демонстрировать:

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м,с.	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м,с.	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см.	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег,м	850	900- 1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол- во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	3-4	5	4	8-13	18

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	Бег на короткие	14	В процессе обучения	14

	дистанции			
2	Прыжки в длину с разбега способом "ножницы"	14	В процессе обучения	14
3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перекат»	14	В процессе обучения	14
4.	Метание малого мяча	14	В процессе обучения	14
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	12	В процессе обучения	12

1 раздел: Бег на короткие дистанции

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

-проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть:

- бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;

- низкий старт и стартовый разгон;

2 раздел: Прыжки в длину с разбега способом «ножницы»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

Практическая часть:- прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;
- отталкивание в прыжке в длину с разбега.
- техника прыжка в длину способом «ножницы» с небольшого разбега.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перекат»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая часть:

- обучить правильному приземлению при выполнении прыжка в высоту способом «перекат»
- обучить правильному разбегу, отталкиванию и переходу через планку;
- обучить основам техники прыжка в высоту способом «перекат» с 5-7 шагов разбега целиком.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть:

- метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания;
- метание малого мяча с места из и. п. – стоя боком в направлении метания;
- метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему»

Тематическое планирование

№	Тема занятия
Бег на короткие дистанции	
1-2	Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением.
3-4	Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции
5-6	Техника низкого старта. Подвижная игра.
7-8	Техника стартового разбега. Бег с ускорением
9-10	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
11-12	Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
13-14	Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
Прыжки в длину с разбега способом «ножницы»	
15-16	Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования по прыжкам в длину. Изучение техники прыжка в длину способом «ножницы».
17-18	Техника приземления при прыжке в длину с разбега.
19-20	Механизм отталкивания. Прыжок в длину с места.
21-22	Механизм отталкивания. Прыжок в длину с места и с 3-4 шагов разбега.
23-24	. Техника движений в полете при прыжке в длину способом

	«ножницы».
25-26	Специально-беговые упражнения для прыжка в длину.
27-28	Прыжок в длину «ножницы» с 5-7 шагов разбега. Легкоатлетическая эстафета.
Прыжки в высоту с разбега способом «перекат»	
29-30	Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования по прыжкам в длину. Изучение техники прыжка
31-32	Техника приземления в прыжке с разбега способом «перекат».
33-34	Техника отталкивания с места, с разбега с 5-7 шагов.
35-36	Механизм отталкивания и стартового разгона. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат».
37-38	Специально-беговые упражнения для прыжка в высоту. Техника перехода через планку.
39-40	Специально-беговые упражнения для прыжка в высоту. Постановка толчковой ноги прыжка в высоту с разбега.
41-42	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат». Легкоатлетическая эстафета.
Метание малого мяча	
43-44	Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования в метании. Изучение техники метания мяча.
45-46	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Челночный бег. Игра.
47-48	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии. Линейная эстафета.
49-50	Техника шагов разбега при метании. Игра «Мяч среднему».
51-52	Техника бросковых шагов, отведение снаряда.
53-54	Специально-координационные упражнения для метания мяча.
55-56	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м. Эстафеты.
Подвижные игры с элементами легкой атлетики	
57-58	Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования при проведении подвижных игр.
59-60	Игры с бегом: «Футбол», легкоатлетические эстафеты.
61-62	Игры с прыжками: «Кузнечики», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

63-64	Игры с бегом: «Баскетбол», «Русская лапта»,
65-66	Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу».
67-68	Игры с прыжками: « Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка».

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Учебно-тренировочные занятия проводятся по адресу Ирбитский район, д. Фомина, ул. Советская д. 63

Большая часть занятий проходит на открытом воздухе.

Форма одежды: спортивная в зависимости от места проведения (спортивная площадка, спортивный зал)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для реализации данной программы необходимы:

- школьный спортивный зал, спортивная площадка
- спортивный инвентарь: маты, л/а стойки и планка, л/а колодки, мячи 150 гр, мячи для спорт. игр
- спортивная форма для занимающихся: спортивная одежда и обувь.

Календарный учебный график на 2025 год.

Начало занятий – 9 января.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Окончание года: 29 декабря.

Нерабочие праздничные и выходные дни:

–4 ноября – День народного единства;

–2-8 января – Новогодние каникулы;

–23 февраля – День защитника Отечества;

–8 марта – Международный женский день;

–1 мая – Праздник Весны и Труда;

–9 мая – День Победы;

–12 июня – День России.