

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 г. Усмани Липецкой области

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 28.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО:
директор
МБОУ СОШ №3 г. Усмани
Н.И. Шарапова

Приказ № 83 от 28.08.2020г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа
спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

**Возраст детей: 11-16 лет
Срок реализации программы – 1 год**

Автор-составитель:
Ташлакова Зинаида Николаевна
учитель физической культуры.

г. Усмани,
2020 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка

2. Учебный план

3. Календарный учебный график

4. Содержание программы

5. Оценочные и методические материалы

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

7. Планируемые результаты

8. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по легкой атлетике составлена на основе Программы «Физическая культура» 5-9 классы, В.И.Лях, -М.,Просвещение,2012г.; Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика. Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам»: учебное пособие - М. Просвещение, 2012г. в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Программа рассчитана для занятий с детьми 11-16 лет. Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Данная программа рассчитана на 34 недели (2 часа в неделю), 68 часов в год.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» разработана на основе нормативно-правовой документации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован в Минюсте России 29.11.2018 г. № 52831);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г.Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МБОУ СОШ №3 г.Усмани;
- Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность МБОУ СОШ №3 г.Усмани.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН (дети 11-16 лет).

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ДЮСШ на отделении легкой атлетики спортивно-оздоровительных групп (СОГ) для

детей 11-16 лет, работающих после основного учебно-образовательного процесса (внеурочное и вечернее время).

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Цель дополнительной образовательной программы:

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в секции по программе спортивной подготовки легкой атлетики.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 11-16 лет . Минимальный состав группы 12-15 человек.

Срок реализации программы: 1 год.

В спортивно-оздоровительные секции по легкой атлетике зачисляются дети 11-16 лет, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Формы и режим занятий:

Годовой учебный план программы по легкой атлетике рассчитан на 34 недели. Основной формой проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью 2 часа (1 раза в неделю по 2 часа каждое занятие). Основными формами также являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

- оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;
- закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся;
- умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях;
- комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике.

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать и иметь представление:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- знать правила подвижных игр; - способы закаливания организма
- **Уметь:**
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;- играть в различные подвижные игры;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г. (ст.2.), учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации учащихся. Учебный план рассчитан на один год обучения.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы спортивной направленности «Легкая атлетика» на 2020-2021уч.год

Наименование учебного курса	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
	1 год обучения	1 год обучения
«Легкая атлетика»	68	Спортивные соревнования
ИТОГО:	68	

Формой промежуточной аттестации по итогам учебного курса «Лёгкая атлетика» являются спортивные соревнования.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Количество возрастных групп	1
Возрастной состав групп	11-16 лет
Продолжительность учебного года	34 недели
Начало учебного года	01.09.2020г.
Начало занятий	07.09.2020г.
Окончание учебного года	25.05.2021г.
Промежуточная аттестация	18.05.2021г.
Количество часов в неделю/занятий	2 /1
Количество занятий	34
Количество часов в год	68часов
Организация занятий	вторая половина дня
Продолжительность занятий	по 45минут, перемена 15 минут

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Учебного курса «Лёгкая атлетика».

№	Тема занятий
1	Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скорости. Игры.
2	Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 40 м. Игры.
3	Специальные беговые упражнения, бег с изменением направления. Бег 30м. Кросс 300 м.
4	Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег 30м. ОРУ. Игра «Салки»
5	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лиса и куры».
6	Бег с ускорением. Стартовый разгон.
7-9	Бег 60 м, 200 м. Техника бега на короткие дистанции, тактическая подготовка на средние дистанции.
10-11	Бег на средние дистанции 300-500м
12	Челночный бег 3х10м. Техника челночного бега
13	Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки.
14	Кроссовый бег в умеренном темпе в сочетании с ходьбой до 2000 м.
15	Спортивная ходьба. Техника спортивной ходьбы, движение рук, ног, плеч, таза.
16	Бег на выносливость.
17	Многоскоки. Прыжки на скакалке. Прыжки с ноги на ногу, на 2-х ногах.
18	Прыжок в длину с места: отталкивание, приземление.
19	Прыжок в длину с разбега: определение толчковой ноги, маховые движения рук и ног в прыжках в длину.
20	Прыжки в высоту способом "перешагивание": определение толчковой ноги, маховые движения рук и ног в прыжках в высоту.
21	Техника метания, держание мяча, отведение мяча.
22	Метание мяча в цель.
23	Метание мяча на дальность с места.
24-25	Метание мяча на дальность с разбега.
26	Контрольное тестирование "Бег 30 метров".
27	Контрольное тестирование "Прыжок в длину с места".
28	Контрольное тестирование "Метание мяча на дальность".

29	Контрольное тестирование "Челночный бег"
30	Контрольное тестирование "Бег на 1000 метров"
31-32	Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике. Соревнования по лёгкой атлетике.
33	Тестирование. Бег 30 м с высокого старта. Прыжки с места на результат. Игра «Борьба за знамя»
34	Спортивные соревнования.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для полноценной реализации данной программы проводится промежуточная аттестация в форме проведения спортивных соревнований.

Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачёта каждый учащийся демонстрирует свои физические качества.

Учащиеся, успешно освоившие программу участвуют в окружных соревнованиях.

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

Оценивание общефизической подготовки

Бег 30м с высокого старта.

Челночный бег 3 x 10 м.

На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Педагогическая диагностика результатов освоения программы.

Владение знаниями по программе.

Активность. Участие в школьных и районных соревнованиях.

Умение работать в коллективе.

Уровень воспитанности и культуры учащихся.

Физический рост личностных достижений воспитанников.

Общая оценка психологической готовности детей.

Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке,

Проведение годовых итоговых зачётных соревнований в конце каждого года обучения, с выдачей призов за 1, 2, 3 место и поощрительных призов.

Проведение итогового соревнования «Веселые старты».

Механизм оценки получаемых результатов

педагогическое наблюдение;

опрос;

открытые занятия с последующим обсуждением;

итоговые занятия;

выполнения нормативов;

соревнования различного уровня.

Основы коллективной творческой деятельности.

В основе КТД лежат три основные идеи:

Коллективное (совместная работа взрослых и детей)

Творческое (нестандартное, нешаблонное, создаваемая в совместной творческой деятельности взрослых и детей)

Дело (занятие, действие, мероприятия как забота об улучшении жизни)

Методические материалы

Материально-техническое обеспечение:

- Мячи для метания
- Скакалки
- Барьер легкоатлетический
- Велотренажер
- Мячи набивные
- Шиповки
- Эстафетные палочки

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности воспитанников на занятиях:

-Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников).

-Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу обучающихся).

-Групповая (в ходе групповой работы обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

Дидактический материал: научная и специальная литература, видеозаписи, аудиозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и др.

6.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации тренировочного процесса:
тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
участие в спортивных соревнованиях .
Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость одной группы: 10-15 человек.
Продолжительность одного тренировочного занятия: 45 минут
Объем тренировочной нагрузки в неделю: 2 часа.
В летний период и тёплое время года возможно проведение занятий на свежем воздухе.

Средства обучения

Тренировочные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, на школьном стадионе с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастические скамейки	2
Гимнастические лестницы	1
Скакалки	15
Набивные мячи	10
Фитболы	5
Обручи	20
Ленточки малые	20
Кубики	20
Фишки	4
Теннисные мячи	10
Гимнастические палки	20
Коврики гимнастические	10
Гимнастические маты	8
Секундомер	1

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук	1
Проектор	1
Флеш карта с записями музыки, песен, видео материалов	1

Кадровые условия

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным ста

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня
- **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- руководствоваться правилами техники безопасности и правилами спортивных игр;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой физического развития;
- отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять легкоатлетические упражнения и подвижные игры.

8. Список литературы

1. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
2. «Физическая культура», Лях В.И. для 5-9 классов - М. Просвещение, 2014