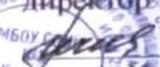


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Приморского края
Управление образования администрации Кавалеровского
муниципального округа
МБОУ СОШ №3 пгт Кавалерово

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол №1
от «29» августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
 Ю.Г. Нечасва
«30» августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
директор школы
 Вичирко О.В.
приказ № 36-од
от «31» августа 2023 г.



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Кулябина Любовь Алексеевна
педагог дополнительного образования

пгт Кавалерово

2023 год

Раздел №1 Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы не только привить интерес к занятиям физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который будет соответствовать физическим качествам и желанию занимающихся. На занятиях легкой атлетики школьники учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых качеств, но и получают навыки, необходимые при занятиях различными видами спорта, а также учатся применять полученные умения и навыки. Программа способствует развитию интереса у детей к здоровому образу жизни. В программу включены игры, комплексы связанные с легкой атлетикой, направленные на профилактику простудных заболеваний. Использование подобных упражнений, способствует всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости, меткости, гибкости.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения – стартовый.

Адресат программы: дети и подростки в возрасте от 11 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Особенности организации образовательного процесса:

образовательная программа сочетает в себе несколько направлений по видам спорта, это подвижные и спортивные игры, спортивная и художественная гимнастика, а так же легкая атлетика. Каждый ребенок сможет обучиться достаточно сложным упражнениям и элементам, такие как: прыжки, колесо, гимнастический мостик, работа на тренажерах, использование предметов для метания и многое другое.

Объем программы. Общее количество учебных часов в год - 102 часа в год, 34 недели.

Сроки реализации программы: 1 год.

Режим занятий: 3 раза в неделю, продолжительность занятия 1 академического часа (40 мин.)

1.2 Цель и задачи программы

Цель: - обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачи: - всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;

- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение 7 функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;

- формирование технических навыков бега, прыжков и метаний и умения применять их в различных условиях;

- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики; - популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; - выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта

Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	3	2	1	Теоретические (беседа), практические
2.	Посещение соревнований, судебная практика	10	2	8	Теоретические и практические
3.	Психологическая подготовка	10	2	8	Беседы, тестирование, практические, соревнования
4.	Общая физическая подготовка	22	2	20	Соревнования, эстафеты, контрольные упражнения, беседа
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	20		20	Тренировки, соревнования, праздники, практические упражнения
6.	Технико-тактическая подготовка	25	2	23	Беседы, упражнения на развитие СФП, соревнования ,тесты
7.	Зачетные требования	12	-	12	Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях
	Итого:	102	10	92	

Содержание учебного плана

1.Тема: Введение в программу

Теория: Правила поведения на занятиях, причины травматизма, организация работы секции.

Практика: Бег на выносливость, разучивание комплекса ОРУ.

2. Тема: Посещение соревнований, судебная практика.

Теория: Развитие легкой атлетике в России, знакомство с правилами соревнований по легкой атлетике, учиться выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метанию.

Практика: Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

3. Тема: Психологическая подготовка.

Теория: Позитивный подход к себе, владение своими чувствами, спокойствие и стабильность, особенно в напряженные моменты. Непосредственная психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

Практика: Познакомиться с бегом на короткие дистанции: 30, 60, 100м. Разминка в парах. Бег на выносливость, преодоление препятствий.

4. Тема: Общая физическая подготовка.

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение общеразвивающих упражнений перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

5. Тема: Специальная физическая подготовка.

Практика: Основой для качественного овладения технических элементов легкой атлетики является развитие специальных физических качеств и двигательных действий, специфических для бега на короткие и длинные дистанции, метании и прыжков. К ним относятся: проявление скорости, прыгучести; объединение скоростно-силовых качеств; объединение скоростной выносливости и выносливости в целом; акробатической ловкости и гибкости.

6. Тема: Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Специальные технические, психологические приемы. Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать в команде, для достижения поставленной цели.

Практика: обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Спринтерский бег: Бег с высокого, низкого стартов, бег сходу. Беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега; старт с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях: упражнения развивающие способность к выполнению быстрых движений.

Разнообразные прыжки, прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссовый бег.

Прыжки в длину с разбега:

прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями на месте и с продвижением вперед. Прыжки по матам для укрепления мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, спины, живота. Кроссовый бег, подвижные, спортивные игры.

Метание мяча:

Совершенствование техники метания мяча -метание мяча на дальность. Броски набивного мяча(серийное выполнение). Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, позвоночника, упражнения на гимнастических снарядах, на тренажерах.

7.Тема: Зачетные требования.

Практика: 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

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

будут выработаны организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

будут воспитаны чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

будет сформирована потребность к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

будет раскрыт потенциал каждого ребенка;

будет развиты волевые качества;

будут развиты физические качества, расширены функциональные возможности организма.

Предметные:

будет сформирован стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;

будут обучены специальным знаниям, умениям и навыкам;

будут обучены приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проходят в спортивном зале, который полностью оснащен необходимым инвентарем, медицинской аптечкой. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам. Наличие компьютера с доступом в интернет.

Оборудование:

Колодки стартовые – 2 пары

гимнастическая стенка – 8 пролетов
гимнастические скамейки – 4 штуки
гимнастические маты – 20 штук
скакалки – 30 штук
мячи набивные (масса 1 кг) – 10 штук
резиновые амортизаторы – 2 штуки
Мячи разные – 30 штук

9. Гранаты – 10 штук

10. секундомер – 2 штуки

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Дидактические материалы:

Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;

Тематическая литература.

DVD-записи последних Олимпийских игр.

Наглядные пособия.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" («получилось - не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз».

Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Формы контроля используемые для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе «Лёгкая атлетика»:

Входной контроль - проводится в сентябре, на первых занятиях, оценивается стартовый уровень образовательных возможностей, обучающихся зачисленных на программу.

Отслеживание и оценивание первых результатов обучения проходит путем тестирования ОФП и СФП.

Текущий контроль – проводится в течение всего учебного года. Отслеживание происходит путем тестирования, участия в соревнованиях, конкурсах, праздниках.

Промежуточная аттестация - проводится в декабре, позволяет оценить уровень и качество освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в конце первого полугодия.

Итоговый контроль – проводится в период по завершению периода обучения по программе, в мае месяце. Отслеживание и оценивание итоговых результатов обучения проходит путем опроса, теоретических, практических заданий, наблюдений за деятельностью, выполнением контрольных нормативов.

Формы аттестации и контроль – Это участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов.

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Посещение соревнований по легкой атлетике и другим видам спорта.

По технической подготовке.

Учебно - тренировочный этап.

Бег на короткие и длинные дистанции.

Старты, стартовый разгон.

Прыжок в высоту, длину.

Метание мяча на дальность.

Эстафетный бег, передача эстафетной палочки

По физической подготовке
Учебно-тренировочный этап.
Волейбол 6х6.

Футбол.

Стритбол

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы кружка по легкой атлетике- выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;

тестирование на знание теоретического материала;

тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

сдача контрольных нормативов по ОФП.

2.3 Методические материалы

Технологии, формы и методы обучения

Формы организации образовательного процесса:

групповая;

индивидуальная;

командная.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают занятия и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При командной форме тренер и учащиеся одновременно выполняют одинаковую, общую для всех работу, всей командой обсуждают, сравнивают и обобщают результаты ее.

Основная форма организации занятий

групповая.

Формы проведения занятий:

беседы;

практическое занятие;

соревнования

Основная форма проведения занятий – учебное занятие.

В образовательном процессе используются следующие методы по способу организации занятий:

словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);

наглядный (показ упражнений педагогом, наблюдение);

практический (выполнение упражнений).

По способу усвоения изучаемого материала:

объяснительно-иллюстративный

дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
 репродуктивный
 обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных целей и задач.

Используемые педагогические технологии по преобладающему методу:

объяснительно-иллюстративные;

развивающие;

творческие;

По подходу к ребенку:

гуманно-личностные;

технологии сотрудничества;

технологии свободного воспитания.

В условиях дистанционного обучения демонстрация знаний и навыков в онлайн режиме, при невозможности присылать фото и видео материал и отчет педагогу в качестве обратной связи.

Календарный учебный график

Годовой план график по этапам обучения

Этапы образовательного процесса		УТГ
Продолжительность учебного года, неделя		34
Продолжительность учебного периода	1 полугодие	01.09.2023 - 30.12.2023
	2 полугодие	09.01.2024 - 20.05.2024
Возраст детей, лет		11-15
Продолжительность занятия, час		3
Режим занятия		3 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка, час		102

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Раздел	Мероприятие, форма проведения	Сроки проведения	Объём, час/мин
1.	Духовно-нравственное воспитание	Посещение библиотеки День Учителя; (беседа) День Матери; (беседа) Поздравительный «Марафон» к 8 марта (игра)	В течении года 1-5 октября; 22-29 ноября; 1-7 марта;	час 15 мин. 15 мин. 1 час
2.	Патриотическое воспитание	«Моя Родина-Россия» (беседа, игра); Участие в акциях ЦДТ	октябрь; В течении года	1 час 1 час
3.	Здоровый образ жизни	«Человек, что он ест, то он и есть» (беседа о здоровом питании); «Вредные и хорошие привычки» (беседа)	15-30 сентября; 01-20 апрель	10 мин. 10 мин.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Инструктор по физкультуре, №8, 2014. - М.: Сфера, 2020. - 128 с.

<https://obuchalka.org/20210905135988/igraite-po-pravilam-tkachev-a-v-2020.html>

<https://obuchalka.org/20210629133730/metodika-prepodavaniya-podvijnih-igr-furmanov-a-g-2020.html>

<https://obuchalka.org/20220113140278/fizicheskaya-podgotovka-v-sisteme-shkolnogo-obrazovaniya-zaharova-n-a-2021.html>