

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАТАНГСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом ТМКОУ
«Хатангская средняя школа №1»
Протокол №4 «27» марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТМКОУ
«Хатангская средняя школа №1»
Токаренко А.И.
«27» марта 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Лёгкая атлетика»

Направленность программы: физкультурно-спортивное
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 6,5 – 11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель
педагог дополнительного
образования
Вечкитова Виктория Евгеньевна

Хатанга
2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Лёгкая атлетика» *физкультурно-спортивной* направленности ориентирована на:

- формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства;
- укрепление здоровья;
- формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии с *нормативными документами*:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступает в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных

- общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме образовательных программ»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
 - Устав ТМК ОУ «Хатангская средняя школа №1»;
 - Локальный акт «Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам ТМК ОУ «Хатангская средняя школа №1».

Данная программа является **актуальной и востребованной** для детей и их родителей в силу того, что занятия лёгкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия лёгкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают учёные, является именно занятия лёгкой атлетикой.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям лёгкой атлетики ребёнок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Лёгкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию её видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной

спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительные особенности программы

Данная дополнительная общеобразовательная программа отличается:

-*лично-ориентированным подходом* к овладению знаниями и практическими навыками основных упражнений и техники лёгкоатлетического спорта (предполагает знание индивидуальных особенностей ребёнка, с включением сюда природных, физических и психических свойств личности, в том и числе и детей с ОВЗ);

-программа предназначена для развития личностных качеств каждого обучающегося;

-индивидуальный подход к обучению ребёнка (поэтапное освоение учащимися, предлагаемого курса, что даёт возможность детям с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям) при помощи подбора заданий разного уровня сложности.

Тип программы:

По степени авторства: модифицированная, составлена на основе:

-Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации)

-Лёгкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2004.-108 с.

-Лёгкая атлетика (бег на короткие дистанции): Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2003.-116 с.

-Мазур И.В. «Авторская программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Детский фитнес», Кемерово 2011г.

По уровню освоения: стартовый

По способу организации своего содержания: модульная (составлена из самостоятельных, устойчивых, целостных блоков). Тесты, задания и упражнения трансформированы для применения в дополнительном образовании.

Адресат программы

Программа адресована детям 6,5-11 лет.

Условия набора Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям по лёгкой атлетике, допущенные врачом к занятиям физической культурой, зачисление обучающегося в объединение производится с согласия родителей (законных представителей). Два раза в учебном году (сентябрь и апрель) учащиеся группы проходят медицинский контроль в поселковой поликлинике.

Наполняемость кружка «Лёгкая атлетика» каждого года обучения –12-18 человек, учебная группа с постоянным составом, из детей одного возраста или погодков, где занимаются одновременно мальчики и девочки.

Психологические особенности. Дети данного возраста, в основном, спокойны, они доверчиво и открыто относятся к взрослым, признают их авторитет, ждут от них помощи и поддержки. В данный период в организме ребёнка происходит физиологический сдвиг (резкий скачок, сопровождаемый бурным ростом тела и внутренних органов). Это в свою очередь приводит к повышению утомляемости, ранимости ребёнка. Поэтому, педагогу во время занятий, детей нельзя торопить и подгонять, тем самым, показывая им, что они не умеют работать. Ребёнок может замкнуться в себе, потерять интерес к занятиям.

Срок реализации и объём учебных часов.

Программа обучения рассчитана на 1 год: 144 часа в год.

Формы обучения. Обучение осуществляется в *очной* форме.

Режим занятий. На основании Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», а также в соответствии с «Положением об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам ТМК ОУ «Хатангская средняя школа №1» занятия кружка «Лёгкая атлетика» проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы через обучение лёгкой атлетике обеспечить потребность учащихся в здоровом образе жизни, развитие жизненно важных физических качеств (быстроты, выносливости, силы, координации движений, гибкости, ловкости), формирование у воспитанников устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

Задачи

Обучающие:

- формирование общих представлений о лёгкой атлетике, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение правильному выполнению легкоатлетических упражнений;
- обучение навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование представлений об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Развивающие:

- развитие необходимых физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация движения, быстрота реакции, меткость);
- развитие двигательной активности обучающихся за счёт направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- развитие интереса и позитивного отношения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию, спортивным играм.

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитание положительных качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание индивидуальных психические черты и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитание положительного отношения к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Оздоровительные:

- формирование навыков способствованию укреплению здоровья, профилактике заболеваний, укреплению здоровья и закаливанию организма.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
I. Введение (2 часа)				
1.1 Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. <i>Стартовая диагностика</i>	1	0,5	0,5	Наблюдение, блиц-опрос, тест
1.2 Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой	1	0,5	0,5	Наблюдение, блиц-опрос
Итого	2	1	1	
II. Основы знаний (7 часов)				
2.1 История развития легкоатлетического спорта	1	0,5	0,5	Самоконтроль, викторина
2.2 Ознакомление с правилами соревнований	2	0,5	1,5	Самоконтроль, викторина
2.3 Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	2	1	1	Педагогическое наблюдение, защита проекта
2.4 Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	1	1	Педагогическое наблюдение, блиц-опрос
Итого	7	3	4	
III. Общая физическая подготовка (ОФП) (24 часа)				
3.1 Строевые упражнения	2	0,5	1,5	Наблюдение, контрольные упражнения
3.2 Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	2	0,5	1,5	Наблюдение, контрольные упражнения
3.3 Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	2	0,5	1,5	Наблюдение, контрольные упражнения
3.4 Упражнения для шеи и туловища	2	0,5	1,5	Наблюдение, контрольные упражнения
3.5 Упражнения для всех групп мышц	3	1	2	Наблюдение, контрольные упражнения
3.6 Упражнения для развития силы	2	0,5	1,5	Наблюдение, контрольные упражнения
3.7 Упражнения для развития быстроты	2	0,5	1,5	Наблюдение, контрольные упражнения
3.8 Упражнения для развития гибкости	2	0,5	1,5	Наблюдение, контрольные упражнения
3.9 Упражнения для развития ловкости	2	0,5	1,5	Наблюдение, контрольные упражнения

3.10 Упражнения типа «полоса препятствий»	3	1	2	Контрольное тестирование
3.11 Упражнения для развития общей выносливости	2	0,5	1,5	Контрольное тестирование
Итого	24	6,5	17,5	
IV. Бег на короткие дистанции (9 часов)				
4.1 Техника выполнения высокого старта	3	0,5	2,5	Наблюдение, самоанализ, объяснение ошибок и упражнения для их исправления, выполнение контрольных упражнений
4.2 Техника выполнения низкого старта	3	0,5	2,5	Наблюдение, самоанализ, объяснение ошибок и упражнения для их исправления, выполнение контрольных упражнений
4.3 Стартовый разгон и бег по дистанции	3	0,5	2,5	Наблюдение, самоанализ, объяснение ошибок и упражнения для их исправления, выполнение контрольных упражнений
Итого	9	1,5	7,5	
V. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (4 часа)				
5.1 Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	2	0,5	1,5	Наблюдение, самоанализ, объяснение ошибок и упражнения для их исправления, выполнение контрольных упражнений
5.2 Техника приземления. Соревнования. <i>Рубежная диагностика</i>	2	0,5	1,5	Наблюдение, самоанализ, выполнение контрольных упражнений, протокол
Итого	4	1	3	
VI. Метание малого мяча (6 часов)				
6.1 Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	2	0,5	1,5	Наблюдение, самоанализ, объяснение ошибок и упражнения для их исправления, выполнение контрольных

				упражнений
6.2 Техника выхода в положение «натянутого лука» в финальном усилии	2	0,5	1,5	Наблюдение, самоанализ, объяснение ошибок и упражнения для их исправления, выполнение контрольных упражнений
6.3 Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания	2	0,5	1,5	Наблюдение, самоанализ, объяснение ошибок и упражнения для их исправления, выполнение контрольных упражнений
Итого	6	1,5	4,5	
VII. Длительный бег в равномерном темпе (4 часа)				
7.1 Техника бега на длинные дистанции	2	0,5	1,5	Наблюдение, самоанализ, выполнение контрольных упражнений
7.2 Обучение технике бега	2	0,5	1,5	Наблюдение, самоанализ, объяснение ошибок и упражнения для их исправления, выполнение контрольных упражнений
Итого	4	1	3	
VIII. Подвижные игры (13 часов)				
8.1 Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	7	1	6	Наблюдение, самоанализ, самоконтроль
8.2 Игры народов Крайнего Севера	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, самоконтроль
Итого	13	2	11	
IX. Обобщение (3 часа)				
9.1 Подведение итогов года. <i>Итоговая диагностика</i>	3	1	2	Соревнования, протокол, викторина, итоговая диагностика
Итого	3	1	2	
Всего	72 100%	18,5 25,7%	53,5 74,3%	

СОДЕРЖАНИЕ

I. Введение (2 часа)

1.1 Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности (1 часа)

Теория (0,5 ч) Правила поведения в кружке и режим работы.

Практика (0,5 ч) Викторина, входная диагностика.

1.2 Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой (1 час)

Теория (0,5 ч) Правила пользования спортивным инвентарём, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Практика (0,5 ч) Отработка: первая помощь при ушибах, растяжении связок; доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

II. Основы знаний (7 часов)

2.1 История развития лёгкоатлетического спорта (1 час)

Теория (0,5 ч) Возникновение лёгкоатлетических упражнений. Лёгкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Практика (0,5 ч) Составление вопросов для викторины, синквейна

2.2 Ознакомление с правилами соревнований (2 часа)

Теория (0,5 ч) Судейство соревнований в отдельных видах бега, в метании меча, прыжках в длину.

Практика (1,5 ч) Проект, защита проекта

2.3 Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (2 часа)

Теория (1 ч). Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Понятие о болезнях (передача и распространение). Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня юного спортсмена. Питание. Особое значение питания для растущего организма.

Практика (1ч). Составление вопросов для викторины. Составление режима дня юного спортсмена. Проект по теме.

2.4 Краткие сведения о строении и функциях организма человека (2 часа)

Теория (1 ч). Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий спортом. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Практика (1 ч). Просмотр видеофильмов. Отработка знаний о строении и функциях организма человека: основные кости, основные мышцы человека и др..

III. Общая физическая подготовка (ОФП) (24 часа)

3.1 Строевые упражнения (2 часа)

Теория (0,5 ч) Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

Практика (1,5 ч) Выполнение строевых упражнений и упражнений ОФП. Подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде.

3.2 Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса (2 часа)

Теория (0,5 ч) Техника выполнения упражнений для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах (для рук, кистей рук и плечевого пояса).

Практика (1,5 ч) Выполнение упражнений без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, в парах с партнёром.

3.3 Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава (2 часа)

Теория (0,5 ч) Техника выполнения упражнений для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах (для ног, стоп ног и тазобедренного сустава)

Практика (1,5 ч) Выполнение упражнений без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, в парах с партнёром.

3.4 Упражнения для шеи и туловища (2 часа)

Теория (0,5 ч) Техника выполнения упражнений для шеи и туловища.

Практика (1,5 ч) Выполнение упражнений без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, в парах с партнёром.

3.5 Упражнения для всех групп мышц (3 часа)

Теория (1 ч) Техника выполнения упражнений для всех групп мышц.

Практика (2 ч). Упражнения на тренажерах.

3.6 Упражнения для развития силы (2 часа)

Теория (0,5 ч) Техника выполнения упражнений для развития силы.

Практика (1,5 ч) Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра.

3.7 Упражнения для развития быстроты (2 часа)

Теория (0,5ч) Техника выполнения упражнений для развития быстроты.

Практика (1,5 ч) Игры и эстафеты с элементами акробатики, с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

3.8 Упражнения для развития гибкости (2 часа)

Теория (0,5 ч) Техника выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика (1,5 ч) Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе, подтягивание в висе.

3.9 Упражнения для развития ловкости (2 часа)

Теория (0,5 ч) Техника выполнения упражнений для развития ловкости

Практика (1,5 ч) Упражнения на тренажерах.

3.10 Упражнения типа «полоса препятствий» (3 часа)

Теория (1 ч) Техника выполнения упражнений типа «полоса препятствий»,

Практика (2 ч) Выполнение упражнений типа «полоса препятствий».

3.11 Упражнения для развития общей выносливости (2 часа)

Теория (0,5 ч) Техника выполнения упражнений для развития общей выносливости

Практика (1,5 ч) Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

IV. Бег на короткие дистанции (9 часов)

4.1 Техника выполнения высокого старта (3 часа)

Теория (0,5 ч) Физическая культура человека - режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетики

Практика (2,5 ч) Выполнение высокого старта

4.2 Техника выполнения низкого старта (3 часа)

Теория (0,5 ч) Физическая культура человека - режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях лёгкой атлетики

Практика (2,5 ч) Выполнения низкого старта. Старт с опорой на одну руку.

4.3 Стартовый разгон и бег по дистанции (3 часа)

Теория (0,5 ч) Физическая культура человека - режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетики

Практика (2,5 ч) Стартовый разгон, бег с ускорением, бег с высокого старта.

V. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (4 часа)

5.1 Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» (2 часа)

Теория (0,5 ч) История развития лёгкой атлетики. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

Практика (1,5 ч) Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега

5.2 Техника приземления (2 часа)

Теория (0,5 ч) История развития лёгкой атлетики. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

Практика (1,5 ч) Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Приземления. Прыжки в длину с разбега.

VI. Метание малого мяча (6 часов)

6.1 Техника выполнения хлесткому движению метящей руки в финальном усилии (2 часа)

Теория (0,5 ч) Физическая культура человека – значение правильного питания при занятиях спортом. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча

Практика (1,5 ч) Метание теннисного мяча с выполнением хлесткого движения метящей руки в финальном усилии.

6.2 Техника выхода в положение «натянутого лука» в финальном усилии (2 часа)

Теория (0,5 ч) Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча

Практика (1,5 ч) Метание теннисного мяча с выходом в положение «натянутого лука» в финальном усилии

6.3 Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания (2 часа)

Теория (0,5 ч) Физическая культура человека – значение правильного питания при занятиях спортом. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча

Практика (1,5 ч) Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания

VII. Длительный бег в равномерном темпе (4 часа).

7.1 Техника бега на длинные дистанции (2 часа)

Теория (0,5 ч) Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по бегу на длинные дистанции.

Практика (1,5 ч) Бег в равномерном, переменном темпе. Кроссовая подготовка. Бег в заданном ритме и с ускорением.

7.2 Обучение технике бега (2 часа)

Теория (0,5 ч) Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по бегу на длинные дистанции.

Практика (1,5 ч) Бег с преодолением препятствий. Различные многоскоки. Финишное ускорение.

VIII. Подвижные игры (13 часов)

8.1 Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (7 часов)

Теория (1ч) Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. Способы двигательной деятельности: подготовка к занятиям лёгкой атлетикой.

Практика (6 ч) Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест». Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

8.2 Игры народов Крайнего Севера (6 часов)

Теория (1 ч). Правила игры

Практика (5 ч). Игры народов Крайнего Севера (освоение игр на практике)

IX. Обобщение (3 часа)

9.1 Подведение итогов года. *Итоговая диагностика* (3 часа)

Теория (1 ч) Подведение итогов года, награждение грамотами учащихся за спортивные успехи.

Практика (2 ч). Квест-игра. Итоговая диагностика (тестирование)

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программы «Лёгкая атлетика» будут достигнуты результаты.

1.4.1 Личностные.

У учащегося *будут сформированы:*

- хорошее состояние здоровья, достаточный уровень физического развития, стремление к здоровому образу жизни;
- осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработке форм поведения;
- проявление положительных качества личности, управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление чувство коллективизма, ответственности, самостоятельности, целеустремленности и трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- стремление к повышению своего уровня мастерства и достижению высоких результатов;
- уважение к сопернику, к собеседнику, к коллективу и умения позитивно разрешать проблемные ситуации;
- взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

У учащегося *будут развиты:*

- доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость и понимание по отношению к другим людям, осознанное сопереживание чувствам других людей;
- способность учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание важности самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

1.4.2 Метапредметные

У обучающегося *будут развиты:*

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- способы решения проблем творческого и поискового характера;
- умение работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективных способов достижения результата;
- умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определять источники и осуществление поиска информации в соответствии с задачей;
- осуществлять логические действия сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, систематизации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;
- определять общую цель и пути её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- проявлять элементы волевой саморегуляции, как способности к мобилизации сил и энергии, способности к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта, к преодолению препятствий.

1.4.3 Предметные

Учащиеся *будут знать*:

- историю возникновения и развития лёгкоатлетических упражнений в стране и в мире;
- Олимпийские игры современности;
- правила по ТБ перед занятием, во время занятий, по окончании занятий;
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах;
- названия разучиваемых лёгкоатлетических упражнений и технику их выполнения;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики;
- 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

Будут *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;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- оказывать первую помощь при лёгких травмах;

Будут *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 на мат (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.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Лёгкая атлетика» определяется календарным учебным графиком, соответствующим нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения итоговой аттестации
1.	1 год обучения	02.09.2024	22.05.2025	36	144	144	2 раза в неделю По 2 часа	Итоговая аттестация 20 мая

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется в спортзале ТМК ОУ «Хатангская средняя школа» в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованным необходимым инвентарём, в соответствии с санитарными нормами.

Основное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Кол-во
<i>Инвентарь, аксессуары</i>				
1	Гимнастическая скакалка	шт	на занимающегося	1
2	Гимнастическая скамейка	шт	на группу	4
3	Гимнастический мат	шт	на группу	5
4	Гимнастическая палка	шт	на занимающегося	1
5	Гимнастический обруч	шт	на группу	8
6	Граната для метания	шт	на группу	5
7	Кольцо баскетбольное	шт	на группу	4
8	Медицинская аптечка	комплект	на группу	2
9	Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные	шт	на группу	15
10	Мяч малый (мягкий)	шт	на занимающегося	0,5
11	Мячи набивные весом 1 кг, 2 кг	шт	на группу	5
12	Нагрудные номера	комплект	на группу	1
13	Насос ручной, иглы	комплект	на группу	4
14	Рулетка	шт	на группу	2
15	Свисток	шт	на группу	2
18	Секундомер	шт	на группу	2
16	Шведская стенка	шт	на группу	3
17	Сетка волейбольная	комплект	на группу	1
18	Турник	шт	на группу	2
19	Щит баскетбольный с кольцами	комплект	на группу	4
<i>Обувь</i>				
20	Обувь (кроссовки)	пар	на занимающегося	1

Одежда				
21	Брюки спортивные	пар	на занимающегося	1
22	Костюм спортивный тренировочный	шт	на занимающегося	1
23	Майка легкоатлетическая	шт	на занимающегося	1
24	Трусы легкоатлетические	шт	на занимающегося	1
25	Футболка	шт	на занимающегося	1
26	Шорты	пар	на занимающегося	1

Технические средства обучения: мультимедийный проектор, ноутбук, принтер, экран.

Информационно-методическое обеспечение

Программа обеспечена такими методическими видами продукции как:

- разработки игр, бесед, соревнований, конкурсов;
- рекомендации по обучению лёгкой атлетике, проведению практических работ, турниров, по постановке экспериментов;
- методические пособия по лёгкой атлетике, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- тематические подборки материалов, бесед, конкурсов, игр;
- правила соревнований;
- инструкции по технике безопасности;
- дидактические материалы (серии тематических цветных иллюстраций, плакатов и картинок по теме занятий, таблицы, схемы, рисунки, графики);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания);
- методики по исследовательской работе
- экранно-звуковые пособия: видеофильмы, соответствующие содержанию обучения;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения

Интернет ресурсы:

<http://reftrend.ru/835574.html>

http://www.dooc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view

<http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>

http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-3114#.VMpdFWua6U

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9-Методсовет. Методический портал учителя физической культуры

<http://fizkultura-na5.ru/>- материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры

<http://fizkulturnica.ru/>-Материалы, размещенные на этом сайте, предназначены для учителей физической культуры, учеников и их родителей.

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html>- Методика развития взрывной силы ног

<http://summercamp.ru/>- Комплекс упражнений для детей 8-12 лет

<http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html>-Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)

<http://pedsovet.su/load/98>- Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/>-Сайт «Живи ярко! Живи спортом!» Педагогическая копилка (рабочие программы, тематическое планирование и др.)

<https://uchitelya.com/fizkultura/>- Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Планы предметных недель и соревнований

<https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/>-Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры

<https://clck.ru/LbZS9>- Электронные учебники по физической культуре

<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura>-Сайт «Копилка уроков»

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, соответствующего квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках по соответствующим должностям и в профессиональном стандарте педагогов дополнительного образования.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка занятия, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, диагностическая карта, защита творческих работ, конкурс, контрольная работа, открытое занятие, отчёт итоговый, портфолио, спортивные мероприятия и праздники, соревнование, турнир, оформленный стенд «Наши достижения» (грамоты, дипломы, конкурсные работы обучающихся).

Оценочные материалы

Оценка качества освоения программы «Лёгкая атлетика» и индивидуальной динамики обучающегося предусмотрены следующие формы диагностики, контроля и аттестации:

входная диагностика (сентябрь) – анализ данных о стартовом уровне готовности обучающихся к освоению программы, их интересах, потребностях и возможностях;

текущий контроль осуществляется педагогом методами наблюдения, тестирования;

промежуточная аттестация (декабрь) проводится соревнований по лёгкой атлетике и с учётом данных текущего контроля;

аттестация по итогам учебного года (апрель-май) проводится в форме соревнований по лёгкой атлетике, включая теоретический блок.

Диагностика проводится в начале и в конце года по следующим показателям:

-бег на 30, 60, 100 метров – развитие скоростных качеств;

-прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества;

-наклон вперёд из положения стоя, не сгибая колени – развитие гибкости.

Критерии оценки учебных результатов программы. Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы – высокий, средний и низкий уровни). Диагностика освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» проводится в конце каждого учебного периода (в декабре и мае) по двум показателям:

-теоретическая подготовка обучающегося;

-практические умения: технически правильное выполнение предусмотренных учебной программой легкоатлетических и контрольных упражнений (двигательные тесты).

Теоретическая подготовка обучающегося оценивается по результатам решения 12 контрольных заданий в конце учебного аудиторного периода после изучения теоретического материала разделов программы. Контрольные задания разрабатываются в соответствии с оцениваемыми параметрами разделов программы.

Диагностика уровня *практической подготовленности* осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов по лёгкой атлетике. Критерии оценивания *практической подготовленности*:

3 – выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но неуверенно с ошибками.

4 – упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 – упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Критерии оценки теоретической подготовки

Уровень оценки усвоения программы	Показатель уровня оценки усвоения программы
<i>Теоретическая подготовка</i>	
Низкий	Решение 0-5 заданий (объём усвоенных знаний составляет менее 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой).
Средний	Решение 6-9 заданий (объём усвоенных знаний составляет более 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой).
Высокий	Решение 10-12 контрольных заданий (обучающийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).

2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Организация образовательного процесса: очная.

Методы обучения

По внешним признакам деятельности педагога и учащихся: словесный – рассказ, беседа; объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; *наглядный*–наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий, презентаций и спортивного оборудования зрительные ориентиры); тактильно – мышечные приёмы (непосредственная помощь инструктора)

практический–выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

По степени активности познавательной деятельности учащихся: объяснительно-иллюстративные, репродуктивный, исследовательский, методы научного познания, самостоятельной творческой работы, совместный анализ проведённых учебных игр, разбор выполненных лёгкоатлетических и контрольных упражнений (двигательные тесты).

Метод опроса – получение информации от учащихся до, во время, и после занятий: о самочувствии (боли в мышцах, в области сердца, в правом подреберье, особенно при беге, головные боли, головокружение и прочее), о настроении (желание или нежелание заниматься).

Метод психорегуляции – применение данного метода в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в выполнении лёгкоатлетических упражнений и стремлению к победам.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др..

Форма организации образовательного процесса: осуществляется в традиционной форме и предполагает сочетание групповой, фронтальной и индивидуальной форм проведения занятий и работы подгруппами ввиду сложности изучаемых технических приёмов.

Программой предусмотрены следующие **типы занятий:** комбинированные, теоретические (в форме бесед, просмотра и анализа учебных кинофильмов,

кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), практические (учебно-тренировочные), участие в соревнованиях, контрольные.

Формы организации учебного занятия: беседа, защита проектов, игра, квест-игра, лекция, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, открытое занятие, праздник, практическое занятие, представление, презентация, соревнование, творческая мастерская, тренинг, турнир.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

1. Организационная часть (3-5 минут).
2. Теоретическая часть: повторение пройденного и объяснение нового материала 10 -15 минут.
3. Практика (15– 20 минут) – неотъемлемая часть каждого занятия.
4. Заключительная часть занятия (3-5 минут) (рефлексия)

Дидактические материалы

-схематический или символический (оформленные стенды, таблицы, рисунки, и т.п.);

-картинный и картинно-динамический (картины, иллюстрации, диафильмы, фотоматериалы и др.);

-смешанный (видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.);

-обучающие прикладные программы в электронном виде (CD- диски);

-дидактические пособия (карточки, серии тематических цветных иллюстраций, плакатов по теме занятий, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю, технической, тактической и теоретической подготовок, практические задания, упражнения и др.);

-учебники по физической культуре и учебники по лёгкой атлетике

2.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ЛИТЕРАТУРА для преподавателя

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных лёгкоатлетов: Учебное пособие. Челябинск, 2012.
2. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов.- М.: Издательство «Тесей», 2013.
3. Гайс И.А. Учись ходить быстро. – М.: Физкультура и спорт, 2016.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: Физкультура и спорт, 2020.
5. Губа В.П., Никитушкин В., Гапеев В. Лёгкая атлетика.- Изд.: Олимп: Олимпия Пресс, 2016.
6. Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических Федераций. Практическое руководство для организаторов занятий. М.: Terra-Спорт. Олимпия - PRESS. 2012.
7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Лёгкая атлетика.- М.: Издательство «Академия», 2019.
8. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. -М., ФИС, 2000
9. Крир В..А., Попов В.Б. Лёгкоатлетические прыжки. – М.: Просвещение, 2009
- 10.Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по лёгкой атлетике.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.
- 11.Локтев С.А. Лёгкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. М.: Советский спорт, 2007.
- 12.Ломан В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФиС., 2005
- 13.Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. Правила соревнований. – М.: Terra-Спорт, 2005.
- 14.Маслов М.В., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика.- М.: Издательство « Просвещение», 2011
- 15.Пивоваров Б.И. Игры в тренировке лёгкоатлетов.-М., ФИС, 2002
- 16.Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке лёгкоатлетов. М.: Terra-Спорт. Олимпия – PRESS. 2006.
- 17.Чернов С.С. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 2007.

ЛИТЕРАТУРА для родителей

1. Светов, А. Физическая культура в семье/ А. Светов, Н. Школьникова. – М.: «Физкультура и спорт» 2003. – 368 с.
- 2.<http://www.maam.ru/obrazovanie/fizkultura-> Международный образовательный портал МААМ.RU (Электронный ресурс)
4. <http://zdd.1september.ru> - Газета «Здоровье детей» (Электронный ресурс)

ЛИТЕРАТУРА для детей

- 1.Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. Правила соревнований. – М.: Terra-Спорт, 2005.
2. Попов В.Б. 1001 упражнение в тренировке легкоатлетов.-М.: ФОН, 1995.
3. <https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlyadetej.html> - Лёгкая атлетика для детей (Электронный ресурс)

