

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА В.В.КОЛЕСНИКА
ГОРОДА СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
методического совета
от « ____ » _____ 2023 г.
Протокол № _____ 2023 г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №17
_____ А.Н. Демченко
« ____ » _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 34 часа

Возрастная категория: от 9 до 12 лет (5-6 класс)

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор–составитель:

Килипенко Анна Валерьевна,
учитель физической культуры

Г. Славянск-на-Кубани, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.

3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 года -Информационное письмо 09-3242 от 18 ноября 2015 года.

10. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).

11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.

12. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

Дополнительная программа по легкой атлетике рассчитана на учеников начальной школы в возрасте от 9 до 12 лет (4-5 классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном

процессе и участие в школьных спортивных соревнованиях.

Все занимающиеся в секции распределяются с учетом возраста (4-и классы, 5-е классы). В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. В соответствии с общими задачами кружка легкой атлетики перед учебными группами ставятся следующие задачи:

В 4-х классах(9-10 лет): ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности; развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории; подготовка к выполнению нормативов.

В 5-х классах(11-12лет): укрепление здоровья и дальнейшее закалывание организма занимающихся; повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее укрепление гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видам легкой атлетики; обучение основам техники бега, прыжков. Расширение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории; обучение самостоятельному ведению

спортивной борьбы в период участия в соревнованиях.

Актуальность программы: Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Реализация программы: рассчитана на 1 год, изучаемый курс 34 часа в год с проведением тренировок 1 раз в неделю.

Цель:

воспитание личности, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи :

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

Формы проведения занятий: групповые и индивидуальные. В группе занимаются мальчики и девочки.

Адресат программы: обучение по программе осуществляется с детьми в возрасте 9-11 лет, с разным уровнем физического развития, имеющими разную социальную принадлежность, пол и национальность и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Режим занятий:

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят один раз в неделю.

Условия выполнения программы:

Программа реализуется на бюджетной основе. Количество детей в кружках не более 25 человек. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе.

Способы определения результативности: проведение школьных соревнований.

Ожидаемые результаты: Занятия предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возраста, половых и личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут

способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступления на школьных, районных соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитании морально-волевых качеств, физической выносливости.

По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики.
- продемонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- продемонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ЗАНЯТИЙ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
3.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	
4.	Общая физическая и специальная подготовка.	16	-	16
5.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	15	-	15
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
7.	ИТОГО	34	3	31

Календарно-тематическое планирование 4-5 класс

№	Тема	Кол-во часов	План	Факт
1	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой	1		
2	Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения». Правила соревнований.	1		
3	Обучение технике высокого старта	1		
4	Обучение специальным беговым упражнениям	1		
5	Общеразвивающие упражнения	1		
6	Обучение технике бега по прямой и по повороту	1		
7	Закрепление техники бега по прямой и повороту	1		
8	Обучение финишированию	1		
9	Развитие общей выносливости	1		
10	Соревнования «по прыжкам в длину с места»	1		
11	Общеразвивающие упражнения	1		
12	Игровая тренировка	1		
13	Развитие координации подвижности	1		
14	Упражнения на развитие прыгучести	1		
15	Упражнения на развитие гибкости	1		
16	Общеразвивающие упражнения	1		
17	Воспитание морально-волевых качеств	1		
18	Упражнения на общую выносливость	1		
19	Развитие координационных движений	1		
20	Общеразвивающие упражнения	1		
21	Упражнения на развитие гибкости. ОФП	1		
22	Спринтерский бег. Общефизическая подготовка	1		
23	Упражнения на развитие быстроты	1		
24	Игровая тренировка	1		
25	Развитие общей физической подготовки	1		
26	Упражнения на развитие координационной подвижности	1		
27	Упражнения на развитие гибкости	1		
28	Развитие координации в движении	1		

29	Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег до 20 минут	1		
30	Тесты на прыгучесть	1		
31	Общefизическая подготовка	1		
32	Игровая тренировка	1		
33	Тесты на гибкость	1		
34	ОФП	1		
	ИТОГО	34		

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» - М: «Просвещение», 2008 год.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич» Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» - М: «Просвещение», 2008 год.
3. Р.И.Тарнопольская,Б.И.Мишин Программа Физическая культура»- М: «Просвещение»,2012г.
4. Р.И.Тарнопольская,Б.И.Мишин Учебник1,2,3,4 »Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011,2012,2014ггг.
5. А.П.Матвеев Учебник для5,6-7, 8-9 класса »Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011г.
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11класса »Физическая культура» М: «Просвещение»,2011г.
7. Научно - методический журнал « Физическая культура в школе» - Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005 год.
8. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д: ООО «Феникс», 2009 г.
9. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
10. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьники компьютер» - М: «Вако», 2007 год.
11. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
12. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Тестовые вопросы и задания по физической культуре» - М: «Глобус»,2010г.
13. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: «Глобус»,2009
14. В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре,5-9 классы» - М: «ВАКО»,2009г.
15. А.Н.Каинов «Организация работы спортивных секций в школе» - Волгоград: «Учитель»,2012г.
16. Под редакцией Колодницкий Г.А.»Внеурочная деятельность учащихся: Легкая атлетика» М: «Просвещение»,2011г.

Электронные и цифровые ресурсы

- 1.»Физическая культура 1-11 классы, рекомендации, разработки, материалы к урокам», Волгоград: «Учитель»,2012г.
2. «Организация спортивной работы в школе», Волгоград: «Учитель»,2010 г.