

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 81»



«ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ 81-ТИ НОМЕРО
ШОРЪЕЗО ШКОЛА» ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ
КОНЪДЭТЭН ВОЗИСЬКИСЬ МУНИЦИПАЛ
УЖЪЮРТ

Союзная ул., д. 149, г.Ижевск, Удмуртская Республика, 426073
тел. 37-10-22, факс (3412) 37-10-22, e-mail: sc081@IZH-SHL.UDMR.RU

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО



Минахметова А.Н

Протокол № 3 от 28.08.

ПРИНЯТО

на заседании

Педсовета

Протокол № 10 от 28.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 81



Шадрина И.В

№ 236 от 28.08.2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

спортивной направленности

« Лёгкая атлетика »

Ижевск, 2023

1. Общие положения.

1.1 Настоящее положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе разработано в соответствии со следующими актами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008»);

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242 «О направлении информации»);

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

2. Оформление и содержание структурных элементов программы дополнительного образования.

2.1. Титульный лист.

2.2. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной и общеразвивающей программы:

2.2.1 Пояснительная записка

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать

нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

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.

Новизна: Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Педагогическая целесообразность: физкультурное воспитание и самовоспитание личности ребенка, физическое, психическое и нравственное здоровье, повышение двигательной активности и работоспособности, общефизических и координационных способностей, развитие познавательных и творческих способностей, отказ от вредных привычек, привлечение к систематическим занятиям спортом, активным играми.

Адресат программы: Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются обучающиеся 10-15 лет. Набор обучающихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе., группа разновозрастная, смешанная.

Формы обучения: коллективная, групповая, индивидуальная.

Объем программы: 68 часов.

Срок освоения программы: 1 год (9 месяцев, 34 недели).

Режим занятий: занятия кружка проходят 2 раза в неделю – 1 занятия по 45 минут.

Практическая значимость для целевой группы: Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Форма обучения: очная

2.2.2 Цель и задачи программы:

Цель программы: освоение техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи программы:

- ознакомить с видами легкой атлетики;
- обучить правилам спортивной ходьбы, бега, прыжков в длину, метанию;
- развивать интерес к занятиям легкой атлетикой;
- улучшить физическую и функциональную подготовку учащихся;
- работать над повышением уровня мастерства с целью подготовки к соревнованиям.

2.2.3. Содержание программы:

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1	1		
2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1		
3	Правила соревнований	1	1		
4	Общая физическая подготовка	16		16	
5	Специальная подготовка	16		16	
6	Ознакомление с элементами техники бега и ходьбы.	67	-	67	
	Итого	102	3	99	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами,

гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

2. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

3. Правила соревнований.

4,5 Общая физическая и специальная подготовка.

Практические занятия:

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, 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. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

6. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-3 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 4 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1500 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 2000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

2.2.4. Планируемые результаты:

В результате реализации данного курса учащиеся:

- ознакомятся с видами легкой атлетики,
- возрастёт интерес к занятиям легкой атлетикой,
- улучшение физической и функциональной подготовленности.
- повышение уровня мастерства;
- участие в различных видах районных соревнований.

2.3. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.3.1. Календарный учебный график

	1 год обучения
Комплектование групп	1 группа – 15 чел.
Дата начала и окончания учебного года	01.09.2022 – 31.05.2023
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	204
Продолжительность каникул	30 дней

2.3.2. Условия реализации программы:

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты,

беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием

основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Средства обучения:

- Мячи для метания
- Скакалки
- Барьеры легкоатлетические
- Мячи набивные
- Эстафетные палочки

2.3.3. Формы аттестации: сдача нормативов ГТО**2.3.4. Оценочные материалы:**

№ п/п	ФИО учащегося	Участие в школьных соревнованиях	Участие в районных соревнованиях	Участие в республиканских соревнованиях	Баллы
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

2.3.5. Методические материалы:

- *особенности организации образовательного процесса-очно;*
- *формы организации образовательного процесса – коллективная, индивидуально-групповая, индивидуальная;*
- *формы организации учебного занятия – тренировка, упражнения, соревнования, игра;*
- *методы обучения и воспитания – наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, упражнение, игровой;*
- *педагогические технологии - технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология индивидуального обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, коммуникативная технология обучения;*
- *алгоритм учебного занятия – инструкция по ОТ, изучение нового материала, практическая часть, подведение итогов.*

2.3.6. Рабочая программа. Оформляется отдельно.

2.4. Список литературы:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.