

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нуштайкинская основная общеобразовательная школа»
Бугурусланского района Оренбургской области

Рассмотрено
На заседании МО
Протокол №1__от
« 31 »_08__2022г.
Руководитель МО Рускина И.Н.

Согласовано
Заместитель директора ОУ
Пятаева С.П.
«31»/08 2022 г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

Класс: 2-7

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год

Количество по плану: 68 часов, 2ч в неделю

Учитель: Михайлова Марина Алексеевна

2022-2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности общеинтеллектуального направления «Легкая атлетика» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015);
- Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;
- Распоряжение Правительства РФ от 15.05.2013г. № 792-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы»;
- Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020гг. (Постановление правительства Оренбургской области от 28.06.2013г. № 553-п.п.);
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1493).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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».

Отличительные особенности программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закреплению и совершенствования изучаемого материала.

Адресат программы – обучающиеся, в возрасте 8-10,11-13 лет.

Объём программы – 68 часов

Формы обучения и виды занятий:

- беседы;
- практические занятия;
- соревнования

Срок освоения – 1 год.

Режим занятий – 2 раза в неделю, продолжительностью 40 мин.

Цель и задачи программы

Цель 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 программы:

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, спортивными играми.

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.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	Опрос
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-	Тест
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-	Опрос
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	1	1	Опрос
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	1	-	Зачет
6	Ознакомление с правилами соревнований	2	1	1	Зачет
7	Общая физическая и специальная подготовка.	30	2	28	Зачет
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	32	2	30	Зачет
9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.			
10	ИТОГО	70	10	60	

Содержание учебно-тематического плана

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.

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.

Общая физическая и специальная подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег.

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: перекуты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники бега: ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

2. 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, 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.

3. Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции 300-500 м., бег на средние дистанции 400-500 м., бег с ускорением., бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 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.

Планируемые результаты

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;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	Сен		15.00-17.00	Беседа Прак. занятие	2	Вводное занятие. Высокий старт. Стартовый разгон. Броски набивного мяча на дальность.	Стадион	Опрос Текущий
3	Сен		15.00-16.00	Беседа Прак. занятие	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт. Стартовый разгон. Броски набивного мяча на дальность.	Стадион	Опрос Текущий
4	Сен		15.00-16.00	Прак. занятие	1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Броски набивного мяча на дальность. Техника бега по прямой. Бег 30м	Стадион	Промежуточный
5-6	Сен		12.00-14.00	Прак. занятие	2	Специально-беговые упражнения. Техника бега по прямой. Бег 30м	Стадион	Текущий
7-8	Сен		12.00-14.00	Прак. занятие	2	Специально-беговые упражнения.	Стадион	Промежуточный

				е		Техника бега по повороту. Бег 30м на результат. Метание мяча на дальность.		
9-10	Окт		12.00-14.00	Беседа Прак. заняти е	2	Гигиена спортсмена и закаливание. Техника бега по повороту. Смешанное передвижение бег 500 м. Метание мяча на дальность.	Стадион	Опрос Текущий
11	Окт		12.00-13.00	Прак. заняти е	1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Смешанное передвижение бег 500 м. Метание мяча на дальность.	Стадион	Промеж у- точный
12	Окт		12.00-13.00	Прак. заняти е	1	Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение бег 500 м.	Стадион	Промеж у- точный
13-14	Окт		12.00-14.00	Беседа Прак. заняти е	2	История развития легкоатлетического спорта. Упражнения с предметами. Челночный бег 3x10м. Прыжковые	Спортзал	Опрос Текущий

						упражнения. Прыжок в длину с места.		
15-16	Ноя		12.00-14.00	Прак. занятия	2	Упражнения с предметами. Челночный бег 3х10м. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Спортзал	Текущий
17	Ноя		12.00-13.00	Прак. занятия	1	Упражнения с предметами. Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места.	Спортзал	Промежуточный
18	Ноя		12.00-13.00	Прак. занятия	1	Упражнения с предметами. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Комбинированный бег.	Спортзал	Текущий
19-20	Ноя		12.00-14.00	Беседа Прак. занятия	2	Места занятий, их оборудование и подготовка. Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в высоту. Комбинированный бег.	Спортзал	Опрос Текущий
21	Ноя		12.00-13.00	Прак. занятия	1	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в высоту.	Спортзал	Промежуточный

						Комбинированный бег.		
22	Деб		12.00-13.00	Прак. занятия	1	Силовые упражнения. Акробатические упражнения	Спортзал	Текущий
23-24	Деб		12.00-14.00	Прак. занятия	2	Силовые упражнения. Акробатические упражнения	Спортзал	Текущий
25-26	Деб		12.00-14.00	Прак. занятия	2	Силовые упражнения. Акробатические упражнения.	Спортзал	Текущий
27	Деб		12.00-13.00	Прак. занятия	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжковые упражнения.	Спортзал	Промежуточный
28	Деб		12.00-13.00	Прак. занятия	1	Ознакомление с правилами соревнований. Упражнения с предметами. Метание мяча в цель.	Спортзал	Опрос Текущий
29-30	Янв		12.00-14.00	Прак. занятия	2	Комбинированный бег со сменой направления движения. Метание мяча в цель.	Спортзал	Текущий
31-32	Янв		12.00-14.00	Прак.	2	Упражнения с предметами.	Спортзал	Текущий

				заняти е		Метание мяча в цель. Комбинированный бег со сменой направления движения.		
33- 34	Янв		12.00- 14.00	Прак. заняти е	2	Соревнования по многоборью: челночный бег, прыжки в высоту, метание в цель	Спортзал	Итоговы й
35- 36	Янв Фев		12.00- 14.00	Прак. заняти е	2	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в длину с разбега.	Спортзал	Текущий
37- 38	Фев		12.00- 14.00	Прак. заняти е	2	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в длину с разбега.	Спортзал	Текущий
39- 40	Фев		12.00- 14.00	Прак. заняти е	2	Специально- беговые упражнения. Высокий старт. Повторный бег с ускорением 3x15м	Спортзал	Текущий
41- 42	Фев		12.00- 14.00	Прак. заняти е	2	Специально- беговые упражнения. Высокий старт. Повторный бег с ускорением 3x15м	Спортзал	Текущий
43	Фев		12.00- 13.00	Прак. заняти	1	Специально- беговые	Спортзал	Итоговы й

				е		упражнения. Челночный бег 3х10м. Силовые упражнения.		
44	Фев		12.00- 13.00	Прак. заняти е	1	Упражнения без предметов. Силовые упражнения. Бег в медленном темпе 2-2,5 мин.	Спортзал	Текущий
45- 46	Март		12.00- 14.00	Прак. заняти е	2	Упражнения без предметов. Силовые упражнения. Бег в медленном темпе 2-2,5 мин.	Спортзал	Текущий
47	Март		12.00- 13.00	Прак. заняти е	1	Упражнения без предметов. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжковые упражнения.	Спортзал	Итогов ы
48	Март		12.00- 13.00	Прак. заняти е	1	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в длину с места.	Спортзал	Текущий
49- 50	Март		12.00- 14.00	Прак. заняти е	2	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в длину с места. Бросок набивного мяча.	Спортзал	Текущий
51	Март		12.00-	Прак.	1	Упражнения для	Стадион	Итогов ы

			13.00	заняти е		мышц ног и таза. Прыжки в длину с места.		й
52	Март		12.00- 13.00	Прак. заняти е	1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Бросок набивного мяча.	Спортзал	Текущий
53- 54	Апр		12.00- 14.00	Прак. заняти е	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Бросок набивного мяча.	Спортзал	Текущий
55	Апр		12.00- 13.00	Прак. заняти е	1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Бросок набивного мяча. Кросс в сочетании с ходьбой 800-1000 м.	Стадион	Итоговы й
56	Апр		12.00- 13.00	Прак. заняти е	1	Упражнения без предметов. Кросс в сочетании с ходьбой 800-1000 м.	Стадион	Текущий
57- 58	Апр		12.00- 14.00	Прак. заняти е	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Равномерный бег 1000-1200 м.	Стадион	Текущий
59	Апр		12.00- 13.00	Прак. заняти	1	Упражнения для мышц рук и	Стадион	Итоговы й

				е		плечевого пояса. Специально-беговые упражнения. Бег 30м.		
60	Апр		12.00-13.00	Прак. занятия	1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Равномерный бег 1000-1200 м.	Стадион	Текущий
61-62	Апр Май		12.00-14.00	Прак. занятия	2	Соревнования по многоборью: бег 60м, 500м, метание на дальность.	Стадион	Итоговый
63-64	Май		12.00-14.00	Прак. занятия	2	Специально-беговые упражнения. Ходьба и бег в течение 7-8 мин.	Стадион	Текущий
65-66	Май		12.00-14.00	Прак. занятия	2	Специально-беговые упражнения. Смешанное передвижение бег 500 м	Стадион	Итоговый
67-68	Май		12.00-14.00	Прак. занятия	2	Упражнения без предметов. Эстафеты.	Стадион	Текущий
69-70	Май		12.00-14.00	Прак. занятия	2	Упражнения без предметов. Эстафеты.	Стадион	Текущий

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия:

1. Стадион
2. Спортивный зал
3. Прыжковая яма
4. Мячи для метания
5. Стойки для прыжков в высоту
6. Маты
7. Набивные мячи
8. Скакалки
9. Гантели

Формы аттестации

Для определения результативности данной образовательной программы и достижения поставленных задач применяются следующие формы аттестации занимающихся в кружке «Легкая атлетика»:

1. Опрос
2. Текущий контроль
3. Промежуточный контроль
4. Итоговый контроль

Оценочные материалы

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольные упражнения

№ п/п	Виды испытаний	Пол	Нормативы		
			3 балла	4 балла	5 баллов
1	Челночный бег 3x10	мальчики	10.4	10.1	9.2
		девочки	10.9	10.7	9.7
2	Бег 30 м.	мальчики	6.9	6.7	5.9
		девочки	7.2	7.0	6.2
3	Прыжок в длину с места	мальчики	115	120	140
		девочки	110	115	135
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мальчики	7	9	14
		девочки	4	6	10
5	Бросок набивного мяча из- за головы весом 1 кг.	мальчики	210	230	250
		девочки	200	220	240
6	Смешанное передвижение бег 500 м	мальчики	без учета времени	без учета времени	без учета времени
		девочки	без учета времени	без учета времени	без учета времени

Методические материалы.

Методы обучения

Практические:

- разучивание по частям;
- разучивание в целом;
- игровой;
- соревновательный.

Методы использования слова:

- рассказ;
- описание;
- объяснение;
- беседа;
- разбор;
- задание;
- указание;
- оценка;
- команда;
- подсчет.

Методы наглядного восприятия:

- показ;

- демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);

- звуковая и световая сигнализации.

Способы выполнения упражнений: *одновременный, поточный, поочередный.*

Методы организации занятий: *фронтальный, групповой, индивидуальный.*

Формы подведения итогов: *текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.*

Список использованной 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.

