

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Центр дополнительного образования «Радуга»

Рассмотрена на заседании
методического совета

протокол от «14» мая 2021

№ 3

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора МБОУ ЦДО «Радуга»

Л.В. Черноусова

2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 8-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Сухарь Евгения Владимировна,
педагог дополнительного
образования

Белый Яр
2021 г

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- ✓ Направленность
- ✓ Актуальность
- ✓ Цель программы
- ✓ Задачи
- ✓ Прогнозируемые результаты
- ✓ Способы и формы проверки результатов
- ✓ Возраст учащихся, возрастные особенности
- ✓ Формы занятий
- ✓ Форма обучения
- ✓ Объем программы

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- ✓ Учебно-тематический план
- ✓ Содержание обучения

III. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- ✓ Календарный учебный график
- ✓ Рабочая программа (КТП)
- ✓ Методическое обеспечение программы
- ✓ Условия реализации программы
- ✓ Формы аттестации
- ✓ Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» спортивной направленности является модифицированной, разработана на основе примерной учебной образовательной программы «Лёгкая атлетика» Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16)
- Устав МБОУ ЦДО «Радуга»;
- Образовательная программа МБОУ ЦДО «Радуга».

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 физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения.

Цель программы: Привлечение учащихся к регулярным занятиям легкой атлетикой, как доступным и оздоровительным видом спорта.

Задачи

- Познакомить с основными видами легкой атлетики.
- Учить правильно выполнять технику основных видов лёгкой атлетики.
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.
- Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

Ожидаемые результаты:

Должны знать:

- гигиенические основы режима труда к питанию и отдыху юного спортсмена;
- виды специальных беговых упражнений;
- основы техники бега и ходьбы;
- технику выполнения основных упражнений при метании;
- технику выполнения прыжков в длину с места;
- правила и технику безопасности на занятиях ОФП, и на занятиях подвижными играми.

Должны уметь:

- выполнять бег на короткие и средние дистанции;

- метать мяч с места и с разбега;
- правильно распределять темпа бега, правильно дышать;
- выполнять прыжки в длину с разбега и с места;
- выполнять строевые упражнения.

Способы и формы проверки результатов

Используются основные виды контроля:

- текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий методом сдачи спортивных нормативов учащихся.
- промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится по полугодиям (в декабре и в мае).

Формы контроля:

- Соревнования, эстафеты.
- Устный опрос.
- Сдача нормативов.

Возраст учащихся, которым адресована программа: 8-12 лет.

Возрастные особенности. Младший школьный возраст – период накопления, впитывания знаний, период приобретения знаний по преимуществу. В этом возрасте подражание многим высказываниям и действиям является значимым условием интеллектуального развития. Особая внушаемость, впечатлительность, направленность умственной активности младших школьников на повторение, внутреннее принятие, создание подходящих условий для развития и обогащения психики. Поступление в школу способствует формированию потребности в признании и познании, к развитию чувства личности.

Формы организации занятий: групповые.

Форма обучения: очная, очно-заочная.

Объем программы

Программа рассчитана на 72 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 2х45 мин. Занятия включают в себя 2 направления: теоретическая и практическая подготовка детей.

К занятиям допускаются учащиеся с предоставлением медицинской справки о состоянии здоровья. Программа не предусматривает обучение детей с ОВЗ.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Разделы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводный блок.	6	3	3	Устный опрос.
2.	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции	20	5	15	Сдача нормативов. Соревнование.
3.	Метание мяча. Подвижные игры с элементами метания.	14	3.5	10.5	Сдача нормативов. Соревнование.
4.	Кроссовая подготовка.	6	1.5	4.5	Сдача нормативов. соревнование
5.	Эстафетный бег.	6	1.5	4.5	Сдача нормативов. Эстафеты.
6.	Прыжки. Подвижные игры для отработки техники.	8	2	6	Сдача нормативов. соревнование
7.	ОФП	10	2.5	7.5	Сдача нормативов
8.	Итоговое занятие.	2		2	Соревнование.
Итого:		72	19	53	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1. Вводный блок – 6ч.

Теория: Беседа, ознакомление детей с особенностями объединения «Легкая атлетика». Требования к спортивной форме учащихся для занятий по легкой атлетике. Соблюдение правил по технике безопасности. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике. История развития легкой атлетики. Техника выполнения разучиваемых упражнений. Техника выполнения основных упражнений для развития физических качеств. Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.

Форма контроля: устный опрос.

2. Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции - 20ч.

Теория: Исторические сведения о зарождении бега как вида спорта. Основы техники бега и ходьбы, их сходство и различие; отталкивание как основная фаза в беге; Основные этапы развития бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды специально-беговых упражнений. Техника низкого старта и стартового разгона; тактика бега в различных условиях. Высокий старт.

Практика: Бег на короткие дистанции: старт и стартовое ускорение, бег по дистанции; бег на короткие дистанции; отработка навыков низкого старта и стартового разгона; бег с низкого старта. Техника движения рук в беге. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта. Упражнения на развитие навыков бега.

Форма контроля: Сдача нормативов. Соревнование.

3. Метание мяча - 14ч.

Теория: Техника выполнения метания мяча с места, с разбега. Техника выполнения основных упражнений при метании. Постановка рук, ног. Техника выполнения поворота наклона при метании.

Практика: Отработка навыков метания. Отработка движений в толкании и закрепление элементов метания. Упражнения на отработку толчка и развитие силы мышц спины и рук. Отработка метательных движений с разбегом и без него. Отработка броска с сохранением равновесия. Отработка бросков с места с разбега, сидя, стоя. Игры на метание с элементами бега.

Форма контроля: Сдача нормативов. Соревнование.

4. Кроссовая подготовка - 6ч.

Теория: Понятие «кросс». Знакомство с кроссовым бегом по пересеченной местности. Техника выполнения бега в равномерном и переменном темпе. Основы правильного дыхания при кроссовом беге.

Практика: Дыхательная гимнастика. Отработка правильного дыхания при кроссовом беге. Отработка - бег по пересеченной местности. Отработка - бег в равномерном и переменном темпе. Отработка техники бега: на средних дистанциях, в шестиминутном беге. Разучивание и выполнение упражнений для развития выносливости.

Форма контроля: Сдача нормативов.

5. Эстафетный бег - 6 ч.

Теория: Техника эстафетного бега. Виды эстафетного бега. Зона передачи эстафетной палочки.

Практика: Отработка навыков эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. Эстафеты, подвижные игры с эстафетной палочкой.

Форма контроля: Сдача нормативов. Эстафета.

6. Прыжки - 8ч.

Теория: Прыжок как естественный способ преодоления препятствий. Техника выполнения прыжков в длину с разбега и с места. Техника разбега и приземления. Техника выполнения прыжков в высоту с прямого разбега.

Практика: Отработка навыков преодоления препятствий в прыжке. Отработка навыков выполнения прыжков в длину с разбега и с места. Отработка навыков выполнения прыжков в высоту с прямого разбега. Постановка стопы на место отталкивания. Задания на выполнение прыжков со скакалкой. Отработка ритма разбега и высокого прыжка. Упражнения и игровые задания на развитие силы ног.

Форма контроля: Сдача нормативов.

7. ОФП - 10ч.

Теория: Правила и техника безопасности на занятиях ОФП.

Практика: Отработка команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.; расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении; построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Форма контроля: Сдача нормативов.

8. Итоговое занятие – 2 ч.

Теория: Подведение итогов по прохождению программы. Оценка деятельности объединения в целом и каждого учащегося в отдельности. Планы на будущее.

Форма контроля: Соревнование.

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Календарный учебный график

Образовательная деятельность	
Направленность	Физкультурно-спортивная
Форма освоения	Очная
Количество обучающихся	15-20 человек
Возраст обучающихся	8-12 лет
Начало учебного года	01.09.2021
Окончание учебного года	25.05.2022
Продолжительность учебного года	36 недель
Количество часов в год	72 часа
Режим работы объединения	В соответствии с расписанием на текущий учебный год
Продолжительность занятия	45 минут
Количество занятий в неделю	1 раз по 2 часа
Работа на каникулах в обычном режиме работы объединения.	

Рабочая программа (КТП)

	Дата		Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
	По плану	По факту		Всего	Теор.	Практ.	
1.			Вводный блок. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2	2	-	
2.			История развития легкой атлетики. Подвижные игры.	2	0.5	1.5	
3.			Правила поведения на занятиях легкой атлетики.	2	0.5	1.5	Устный опрос.
4.			Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег как вида спорта. Основы техники бега и ходьбы.	2	0.5	1.5	
5.			Техника выполнения бега в равномерном и переменном темпе. Игры «Добеги и убеги», «Перебежки».	2	0.5	1.5	
6.			Этапы развития бега на различные дистанции. Игра «Кот и мыши».	2	0.5	1.5	
7.			Бег на средние дистанции, трех минутный бег. Игры на быстроту.	2	0.5	1.5	
8.			Игры на развитие выносливости. Игры «Бездомный заяц», «Кто	2	0.5	1.5	

			кого».				
9.			Игры и задания на развитие скоростных качеств.	2	0.5	1.5	
10.			Техника низкого старта и стартового разгона. Игра «Все на старт».	2	0.5	1.5	
11.			Бег на короткие дистанции. Игра «Третий лишний».	2	0.5	1.5	
12.			Игры на развитие навыков бега «Горячее место, «День и ночь».	2	0.5	1.5	
13.			Командные игры и игры с водящим. Игры «Космонавты», «Караси и щука».	2	0.5	1.5	Сдача нормативов. Соревнование .
14.			Метание мяча. Подвижные игры с элементами метания. Техника выполнения основных упражнений при метании. Игры «Мяч в стену», «Выбей шар».	2	0.5	1.5	
15.			Роль подвижных игр в жизни людей. Игра «Перестрелка»	2	0.5	1.5	
16.			Техника выполнения метания мяча с места, с разбега. Игра «Мячик кверху».	2	0.5	1.5	
17.			Отработка навыков метания. Игра «Самые ловкие».	2	0.5	1.5	
18.			Правила игры. Игры с мячом «Борьба за мяч», «Охотники и утки».	2	0.5	1.5	
19.			Броски мяча с сохранением равновесия. Игры на внимание.	2	0.5	1.5	
20.			Игры на метание мяча.	2	0.5	1.5	Сдача нормативов.
21.			Кроссовая подготовка. Понятие «кросс». Дыхательная гимнастика.	2	0.5	1.5	
22.			Основы правильного дыхания при кроссовом беге. Игры на отработку дыхания при кроссовом беге.	2	0.5	1.5	
23.			Темповой бег. (кросс)	2	0.5	1.5	Сдача нормативов. Соревнование .
24.			Эстафетный бег. Обучение техники эстафетного бега. Эстафетные игры.	2	0.5	1.5	
25.			Зона передачи эстафетной палочки. Игры с эстафетной палочкой.	2	0.5	1.5	
26.			Отработка навыков эстафетного бега. Эстафетные игры.	2	0.5	1.5	Сдача нормативов.

							Эстафеты
27.			Прыжки. Прыжок - способ преодоления препятствий. Игры с прыжками.	2	0.5	1.5	
28.			Техника выполнения прыжков в длину с разбега и с места. Игры со скакалкой.	2	0.5	1.5	
29.			Игры на развитие прыгучести, ловкости, координации движения. Игры «Удочка», «С кочки на кочку».	2	0.5	1.5	
30.			Техника разбега и приземления. Игры на выносливость.	2	0.5	1.5	Сдача нормативов.
31.			ОФП. Правила и техника безопасности на занятиях ОФП. Отработка команд.	2	0.5	1.5	
32.			Техника выполнения основных упражнений для развития физических качеств. Подвижные игры.	2	0.5	1.5	
33.			Виды подвижных игр. Игра «День и ночь».	2	0.5	1.5	
34.			Подвижные игры на развитие гибкости и подвижности в суставах.	2	0.5	1.5	
35.			Игры с предметами «Возьми городок», «Веселые обручи».	2	0.5	1.5	Сдача нормативов. Соревнование .
36.			Итоговое занятие.	2		2	Соревнование .
37.	Итого			72	19	53	

Методическое обеспечение программы

Методы обучения: целостный, расчленённый, смешанный, познавательный, проблемный.

Целостный метод обучения подразумевает изучение всего действия целиком и применяется при обучении простых действий. Он также применяется при обучении перспективных учеников, имеющих высокий уровень координационных способностей. По мере изучения целостного действия внимание уделяется общей картине движений, основной его функции, затем изучаются и корректируются отдельные неудачные детали, мешающие формированию качественной техники движений.

Расчлененный метод обучения наиболее распространен и применяется на начальном этапе обучения и при обучении технически сложных действий. Целостное действие подвергается анализу, разделяется на части (детали техники), которые можно выполнить отдельно. Затем определяется последовательность изучения отдельных деталей, составляется план-схема обучения их техники, подбираются методы и средства обучения. Следующий этап - изучение по необходимости группы деталей, т.е. формируются структурные связи между деталями техники. Завершающий этап - изучение всего действия в целом, закрепление и совершенствование техники целостного действия.

Смешанный метод обучения включает в себя элементы целостного и расчлененного методов.

Позный метод обучения был предложен в 90-х гг. прошлого столетия молодым чебоксарским ученым Н.С.Романовым. Суть его заключается в определении главной позы двигательного действия. Рассматривая этот метод при изучении техники бега, автор определил, что главной позой в беге является положение бегуна в момент вертикали на опоре - «поза бега». Стержнем этого метода обучения стало понятие «позы» как главного конструирующего элемента беговых движений.

Проблемный метод обучения рассматривает приемы обучения с помощью элементов, взятых из других научных дисциплин, и как применять их на практике в обучении двигательным действиям. Одним из таких приемов может служить применение элементов теории решения изобретательских задач, т.е. с помощью способа и технологии мышления.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Требования к образованию ПДО:

- Среднее профессиональное образование;
- Высшее образование (бакалавриат), профиль должен соответствовать направленности ДОП;
- Дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка;
- Дополнительное профессиональное педагогическое образования (м.б. освоена после трудоустройства).

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по легкой атлетике имеется просторный спортзал. В спортзале имеется различный спортивный инвентарь:

- мячи разной формы и массы;
- скакалки;
- обручи;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая лестница;
- гантели;
- гири;
- гимнастические маты;
- гимнастическая перекладина;
- рулетка.

В теплое время года занятия могут проводиться на свежем воздухе, на стадионе.

Дистанционное обучение

Программа предполагает дистанционную форму обучения по некоторым разделам. Занятия проводятся с помощью соц.сетей (ВК, Одноклассники, Instagram), мессенджеров (Viber. WhatsApp)

Формы аттестации

Промежуточная аттестация – проводится в декабре и в конце учебного года, с целью усвоения определенного уровня содержания учебного курса выявление наиболее способных и физически-развитых детей. На протяжении всего курса программы учащиеся выполняют контрольные нормативы по годам обучения, по общей и специальной физической подготовке. По окончании полного учебного года обучающиеся выполняют зачетные нормативы на быстроту, силу, выносливость. Соревнования проводятся в течение всего учебного года.

Соревнования

В легкой атлетике проводятся командные и лично командные соревнования.

Сдача нормативов

Нормативы сдают для выполнения спортивных разрядов и спортивного роста учащихся.

Эстафета.

Эстафёта — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу эстафетную палочку.

Устный опрос - проводится с целью обстоятельного выявления образовательного уровня детей на отдельных этапах усвоения образовательной программы.

Список литературы

1. 1. Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местности автореферат. дис. канд. пед. наук:/ М.Г. Абдуллин.-О.: Печать, 2011.- 24с
2. Арселли, Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход/ Э.Е. Арселли.-М.: Терра-Спорт, 2009.-79 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
4. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвещения, 2011.- 9-10с.
5. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
6. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса/С.М.Войцеховский. - М,: Физкультура и спорт, 2008.- 164 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341370

Владелец Сулейманова Екатерина Ивановна

Действителен с 30.08.2022 по 30.08.2023