

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДУДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом ТМК ОУ
«Дудинская средняя школа №4»
Протокол № 13 от «29» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТМК ОУ
«Дудинская средняя школа №4»
И.В.Холошненко
«30» августа 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Легкая атлетика»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:
Педагог дополнительного образования
Барabanов Роман Николаевич

Дудинка
2024

**Комплекс основных характеристик дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы**

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. 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" (вступ. 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");
- 5 Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. №АК-2563/05 «О методических рекомендациях по

организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации 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 молодежи».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика» – **физкультурно-спортивная.**

Новизна и оригинальность программы «Легкая атлетика» в том, что она разработана впервые и адаптирована для учащихся школ города, проживающих в условиях Крайнего Севера.

Программа «Легкая атлетика» носит базовый уровень усвоения, по цели обучения – социально адаптированная, интегрированная по форме организации, так как предусмотрена интеграция дополнительного и основного общего образования по предметам спортивной направленности и наличие межпредметных связей.

Данная программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться легкой атлетикой с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «легкая атлетика» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Актуальность заключается в том, что данная программа направлена на решение проблем, связанных с гипоксией и малой двигательной активностью (гиподинамией) учащихся, проживающих в районах крайнего Севера.

Двигательная активность является биологической потребностью учащегося, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. При двигательной активности в границах ниже нормы наблюдается задержка роста и развития, а также снижение рабочих и адаптивных возможностей организма. Двигательный дефицит может привести к серьезным функциональным и морфологическим изменениям.

Мерой предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокинезии являются расширение двигательной активности учащихся, повышение интенсивности физических упражнений, моторной плотности физкультурных занятий, широкое использование в занятиях подвижных игр, упражнений спортивного характера на воздухе, особенно направленных на развитие общей выносливости, обеспечивающей значительный оздоровительный и общеукрепляющий эффект.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности психофизических и интеллектуальных возможностей детей данной школы и предполагает поэтапное изучение материала и применение полученных знаний в соревновательной и практической деятельности при отработке элементов, необходимых для занятий легкой атлетикой, а также низкая фондо - и материалоемкость.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему признана программа дополнительного образования «Легкая атлетика», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

В основу данной программы была положена идея: предоставление необходимых условий для формирования, укрепления и сохранения здоровья, учащихся среднего школьного возраста, придать занятиям развивающий характер и приспособить их под возрастные и психологические особенности учащихся от 12 до 15 лет, сформировать у учащихся основные навыки для занятий беговыми видами спорта.

Реквизиты программы.

Программа «Легкая атлетика» является модифицированной. За основу взяты программы оздоровительной и спортивной направленности, учебные программы по физической культуре, учебная программа «Легкая атлетика».

Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Программы для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2008., Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов., Физическая культура: учебник для учащихся 5-7, 8-9 классов общеобразовательных учреждений/ М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./; по ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд. испр.-М.: Просвещение, 2007.-156с. Макаров А.Н. Легкая атлетика.— М., Физкультура и спорт, 1999

Автор программы - учитель физической культуры ТМК ОУ «Дудинская средняя школа № 4» г. Дудинка, Красноярского края - Барабанов Роман Николаевич.

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика» адресована **детям 7-18 лет** с учетом их возрастных особенностей.

Количественный состав группы – до 12 человек.

Срок реализации образовательной программы и объем учебных часов: 2024-2025 учебный год, 102 часа, 3 часа в неделю.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: время, отведенное на обучение, составляет 102 часа в год, из расчета 3 раза в неделю продолжительностью 45 минут за

исключением каникулярных и праздничных дней. Программа реализуется в спортивном зале, оснащённом необходимым оборудованием.

Условия принятия в программу – собеседование (учащиеся, которые не имеют медицинских противопоказаний).

Место реализации программы: ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №4» (647000 Красноярский край, город Дудинка, ул. Щорса, д.23в).

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Цели и задачи:

Занятия легкой атлетикой направлены на сохранение и укрепление здоровья учащихся, приобретение учащимися простых навыков для занятий легкой атлетикой и участие в соревнованиях.

Цель программы: базовое изучение элементов легкой атлетики, воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, расширить и совершенствовать знания, навыки и умения легкой атлетики

Задачи:

Общеобразовательные:

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, скорости;
- обучение технике видов легкой атлетики

Развивающие:

- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

Воспитательные:

- создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности;
- способствование снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе и подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Особенности набора - свободный набор, с предоставлением медицинских справок.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	4		Опрос
2.	Общая физическая подготовка	25		25	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	20		20	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	46		46	Разработка тактической схемы упражнений
5.	Контрольные нормативы	5		5	Сдача нормативов
	Итого	102			

Содержание учебного плана программы

Раздел 1. «Теоретическая подготовка»

Теория (6ч.): Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе. Влияние физических упражнений на организм занимающихся легкой атлетикой. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой. Формулировать основы ОФП и СФП.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка»

Практика (25ч.): принципы тренировки с утяжелениями (дыхание, постановка рук и ног), техника безопасности во время тренировочного процесса. Первоначальные акробатические элементы, первоначальные гимнастические элементы, техника бега на короткие и длинные дистанции, техника рывков и тактика бега, техника переменного бега, упражнения для развития прыгучести, техника метания, подвижные игры.

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»

Практика (20ч.): понятие об обучении и тренировке в легкой атлетике. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке легкоатлетов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Базовые элементы легкой атлетики. Техника бега, специальные беговые упражнения, прохождение полосы препятствий, эстафетный бег, бег с препятствиями, бег по пресеченной местности, прыжки на различную высоту, прыжки через препятствия, прыжки с разбега и места, метания в цель и на дальность, челночный бег.

Раздел 4. «Технико-тактическая подготовка»

Практика (46ч.): понятие о технике. Анализ технических приёмов и упражнений (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий при выполнении упражнений (на основе программы для данного года). Легкая атлетика в России. Лучшие команды, их составы, тренера. Различные виды тактических установок в соревнованиях.

Раздел 5. «Контрольные нормативы»

Практика (5ч.): сдача нормативов по физической и технической подготовке.

Планируемые результаты:

В результате реализации данной программы учащиеся научатся выполнять дыхательную гимнастику, изучат различные виды легкой атлетики, элементы техники и смогут применять эти знания в обычной жизни.

В процессе обучения у учащихся формируются не только умения и навыки по физическому воспитанию, но и происходит становление таких компетентностей как:

- выполняют комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполняют закаливающие процедуры;
- выполняют комплексы упражнений на формирование правильной осанки, корригирующей и дыхательной гимнастики, на улучшение зрения;
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах, ушибах.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- Формируют чувство гордости за свою Родину, за Российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности:
- формируют уважительные отношения к культуре других народов;
- активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляют положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризуют явления (действия и поступки), дают им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- готовы конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; находят возможности и способы их улучшения;

- управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполняют двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы на конец обучения являются следующие умения:

- планируют занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - представляют физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объясняют ошибки и способы их устранения;
 - бережно обращаются с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - взаимодействуют со сверстниками по правилам проведения легкой атлетики и соревнований.
- создан актив для проведения физкультурно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе;

Результаты освоения курса

В результате практического обучения по легкой атлетике, учащиеся должны приобрести следующие умения, навыки и качества:

- Знать социально-биологические, психофизические основы здорового образа жизни;
- Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой
1	I	02.09.2024	26.05.2025	34	102	102	3 занятия в неделю по 45 минут	Май 2025 года

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Мультимедийный проектор – 1 шт.
- Телевизор – 1 шт.
- Экран – 1 шт.
- Ноутбук (компьютер в комплекте) – 1 шт.
- Наборы цветных карандашей, бумаги и т.д.
- Мячи теннисные -10 шт.
- Мячи набивные – 10 шт
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические маты
- Планка для прыжков высоту -2шт
- Стойка для прыжков высоту – 4 шт
- Барьеры легкоатлетические – 10 шт.
- Фишки сигнальные – 10 шт.

Кадровое обеспечение: Данную программу реализует педагог дополнительного образования Барабанов Роман Николаевич, педагогический стаж 24 года.

Формы аттестации и оценочные материалы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения:

Систематическое наблюдение, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов, анализ техники выполнения элементов того или иного вида легкой атлетики.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Спортивные праздники, конкурсы, соревновательные встречи с командами аналогичного возраста. Сдача контрольных нормативов

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очная форма обучения.

Методы обучения:

Словесные: объяснение, рассказ, замечание, команда, указание;

Наглядные: показ упражнений, пособий, видеофильмов;

Практические: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, парная, групповая, поточная.

Формы организации учебного занятия: соревнования, теоретический и практический зачет, игровая деятельность, отработка отдельных приемов и умений, сдача нормативов.

Список литературы

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского, Москва 2011
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010
7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

Дополнительная литература для педагога:

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
3. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
6. Макаров А.Н. Легкая атлетика — М., Физкультура и спорт, 1999

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
			№ тренировки	Дата проведения/месяц
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	6		
	Тема 1.1. Физическая культура и спорт. ТБ на занятиях.	1	1	
	Тема 1.2. История развития лёгкой атлетики в РФ	1	2	
	Тема 1.3. Личная гигиена	1	3	
	Тема 1.4. Общественная гигиена.	1	4	
	Тема 1.5. Строение и функции организма человека.	2	5-6	
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	25		
	Тема 2.1. Упражнения для мышц живота. Подготовительные упражнения для прыжка в высоту.	10	7-16	
	Тема 2.2. Упражнения для мышц спины и груди. Подготовительные упражнения для прыжка с места	5	17-21	

	Тема 2.3. Упражнения для мышц рук и ног. СБУ.	10	22-31	
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	20		
	Тема 3.1. Многоскоки. Подготовительные упражнения для бега на короткие дистанции.	6	32-37	
	Тема 3.2. Прыжки через скакалку и скамейки. Подготовительные упражнения для бега на средние дистанции.	4	38-41	
	Тема 3.3. Упражнения с утяжелителями. Подготовительные упражнения для метания малого и набивного мяча.	10	42-51	
4.	Раздел 4. Технико- тактическая подготовка.	46		
	Тема 4.1. Техника прыжка в высоту	14	52-65	
	Тема 4.2. Техника прыжков с места, разбега	12	66-77	
	Тема 4.3. Техника бега на короткие, средние дистанции	12	78-89	
	Тема 4.4. Техника метания мяча на дальность	8	90-97	

5.	Раздел 5. Контрольные нормативы.	5		
	Тема 5.1. Нормативы по легкоатлетической технике.	3	98-100	
	Тема 5.2. Нормативы по ОФП и СФП.	2	101-102	
	Всего:	102		