Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Архангельская средняя школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято на заседании педсовета  Протокол от 26.08.2024 № 27 |  | Утверждена  Приказом директора  от 26.08.2024 № 263 |

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности

**«Лёгкая атлетика»**

Возраст детей: 10-17 лет

Автор-составитель: Кузнецова В.А.

Учитель физической культуры

с. Архангельское, 2024

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности **«Лёгкая атлетика»** базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г № 629.

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022года № 678-р

- Распоряжением Правительства РФ от 29 февраля 2016 г. № 326-р (ред. от 30 марта 2018 г.) «Об утверждении Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года».

**Актуальность и отличительные особенности**

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т. д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоз), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Содержание программы связано с уроками физической культуры Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Программа «Легкая атлетика» модифицирована и составлена на основании типовой программы «Организация работы спортивных секций в школе» г.Автор: А.И.Каинов

**Цель программы:**

- создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

**Задачи программы:**

- сформировать представления о виде спорта - легкая атлетика, его возникновении, развитии и многообразии его видов;

- содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья детей;

- создать условия для развития волевых качеств;

- передать необходимые знания в области легкой атлетики;

**Возраст детей**: с 10 лет

**Срок реализации программы**: 1 год

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Контроль и оценка обучающихся в кружке осуществляется при помощи текущего и итогового контроля в форме внутришкольных, районных и дивизионных соревнований (в течении года).

**Виды контроля** –Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий (конкурсы, фестивали разных уровней, видеофильмы, видеоклипы реклама, открытые тренировки).

**Партнеры программы:** образовательные организации муниципалитета

**Учебный план занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
|  | Вводное занятие. История развития легкоатлетического спорта. | 0.5 | 0.5 | - |
|  | Гигиена спортсмена и закаливание. Места закаливания, их оборудование и подготовка. | 0,5 | 0,5 | - |
|  | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 0,5 | 0,5 | - |
|  | Ознакомление с правилами соревнований. | 0,5 | 0,5 | - |
|  | Общая физическая и специальная подготовка. | 28 | - | 28 |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | 12 | - | 12 |
|  | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | Согласно плану спортивных мероприятий. | | |
|  | ИТОГО | 42 | 2 | 40 |

**Содержание программа**

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. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

**Формы контроля и промежуточная аттестация**

**Оценочные материалы**

**Планируемые результаты**

В результате освоения данной программы обучающиеся:

- достигнут высокого уровня физического развития и физической подготовленности по данной

программе;

- примут участие в соревнованиях различного уровня;

- повысят уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- устойчиво овладеют умениями и навыками;

- разовьют потребность в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в

спортивной секции, после окончания школы;

- укрепят здоровье, повысят функциональное состояние всех систем организма;

- научатся контролировать психическое состояние.

**Промежуточная аттестация**

Для выявления уровня развития у учащихся теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной программы, проводится промежуточная аттестация.

Форма проведения промежуточной аттестации - соревнования.

По результатам промежуточной аттестации учащимся выставляется «зачет/незачет» усвоения материалов дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

«Зачет» ставится обучающимся принимающим участие в соревнованиях в течение учебного года и в заключительных соревнованиях в конце учебного года.

**Условия реализации программы.** Для реализации программы необходимо

**Кадровое обеспечение**

Программа реализуется учителем физкультуры -педагогам дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

**Материально-техническое обеспечение программы**

1. Спортивный зал.

2. Уличная площадка.

3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.

4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Методические пособия по легкой атлетике, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Тесты, и нормативы по контролю ОФП, ГТО, технической, тактической и теоретической подготовке.

**Информационное обеспечение**

Ноутбук, интернет-подключение, транслирование успехов и достижений обучающихся в соц.сети ВКонтакте группе ШСК «Факел».

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Примерные программы по учебным предметам (стандарты второго поколения) начальная школа, М.: Просвещение, 2010

2. Программа ОУ физического воспитания учащихся 1-11кл. под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона,

М.: «Просвещение», 2007

3. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях, М.: АСТ, 2008

4. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост.П.А. Киселев, М.:«Глобус», 2009

5. Жилкин А.И. Легкая атлетика - М.: Издательский центр «Академия», 2005

**ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

- Athletic News - Ваш навигатор в мире новостей легкой атлетики http://www.probeg.narod.ru/

- Пробег в России и Мире http://www.rusathletics.com/

- Лёгкая атлетика России http://www.iaaf.org/

- Официальный сайт ИААФ http://www.sportlib.ru/

- Спортивная библиотека. http://www.fieldathletics.ru/map.html

- сайт по легкой атлетике http://www.olympic.ru/ - сайт, посвященный олимпийским играм

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | Дата |
| 1 | История развития Л/а Техника безопасности на занятиях по Л/А. ОРУ. | 1 |  |
| 2 | Гигиена спортсмена и закаливание. Инструктаж по Л/А.ОРУ | 1 |  |
| 3 | Комплекс ОРУ специальных беговых упражнений. | 1 |  |
| 4 | Ознакомление с правилами соревнований. Специальные упражнения | 1 |  |
| 5 | Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, прыжков, бега, метания | 1 |  |
| 6 | Бег с максимальной скоростью (2-3 раза по 70 м) | 1 |  |
| 7 | Развитие скоростных способностей старта | 1 |  |
| 8 | Высокий старт в разгоне 30-40м, бег в гору. | 1 |  |
| 9 | Финальное ускорение. Эстафетный бег. ОРУ в движении | 1 |  |
| 10 | Развитие скоростных способностей. Бег 30-60 м. | 1 |  |
| 11 | Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения | 1 |  |
| 12 | Развитие скоростно-силовых способностей. Броски набивного мяча 1-2 кг | 1 |  |
| 13 | Метание мяча. ОРУ для руки плечевого пояса. | 1 |  |
| 14 | Развитие силовых способностей. Прыжки в длину с места. | 1 |  |
| 15 | Развитие силовых способностей. Прыжки в длину с места. | 1 |  |
| 16 | Прыжок в длину с разбега. Гладкий бег 6 мин на результат. | 1 |  |
| 17 | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |
| 18 | Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения 3х500. | 1 |  |
| 19 | Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения 3х500. | 1 |  |
| 20 | Развитие силовой выносливости. ОРУ в движении. | 1 |  |
| 21 | Преодоление препятствий. Бег по пересечённой местности. | 1 |  |
| 22 | Преодоление препятствий. Бег по пересечённой местности. | 1 |  |
| 23 | Переменный бег. ОРУ в движении. Бег 20-30 м. | 1 |  |
| 24 | Гладкий бег с ОРУ в движении 1500 м. | 1 |  |
| 25 | Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. Бег 30-40 м. | 1 |  |
| 26 | Переменный бег. ОРУ в движении, бег 10-15 мин. | 1 |  |
| 27 | ОРУ в движении, бег 10-15 мин. Кроссовая подготовка, бег в равномерном темпе 30-40 мин. | 1 |  |
| 28 | Кроссовая подготовка, бег по пересечённой местности 6-8 км | 1 |  |
| 29 | Кроссовая подготовка, бег по пересечённой местности 6-8 км | 1 |  |
| 30 | Элементы техники ходьбы в равномерном темпе. | 1 |  |
| 31 | Элементы техники бега в гору. Эстафета. ОРУ. | 1 |  |
| 32 | Элементы техники бега с горы. Эстафета. ОРУ | 1 |  |
| 33 | Бег в равномерном темпе 2-3 км и в быстром темпе 800 м. | 1 |  |
| 34 | Бег в равномерном темпе 2-3 км и в быстром темпе 800 м. | 1 |  |
| 35 | Выполнение команд: на старт, внимание, марш | 1 |  |
| 36 | Техника бега на короткие дистанции | 1 |  |
| 37 | Техника бега на короткие дистанции | 1 |  |
| 38 | Подготовка стартовых колодок, бег 30,60,100м | 1 |  |
| 39 | Контрольные упражнения по четырёхборью. | 1 |  |
| 40 | Контрольные упражнения по четырёхборью. | 1 |  |
| 41 | Спортивные соревнования | 1 |  |
| 42 | Спортивные соревнования | 1 |  |