

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17
С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»
Г. КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена
и рекомендована к утверждению
Методическим советом
МАОУ «Средняя школа №17»

Протокол от «21» июня 2021г. 4

Утверждаю
Директор МАОУ
«Средняя школа №17»

Л.Г. Гареева
Приказ от «23» июня 2021г. № 73-од



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

возраст детей 11-15 лет
срок реализации 1 год

Автор составитель:
Радьков Анатолий Геннадьевич
Педагог дополнительного образования

г. Каменск-Уральский, 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	8
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы	10
2.3. Формы аттестации	10
2.4. Оценочные материалы	10
2.5. Методические материалы	11
2.6. Список литературы	11

РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.
Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика» разработана на основе программы Колодницкого В.А. «Внеурочная деятельность учащихся»

1.1. Пояснительная записка

-Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика» разработана с учетом:

-Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-«Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

-Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;

-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 от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О методических рекомендациях по реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий";

-Устав МАОУ «Средняя школа №17»

Направленность: физкультурно – спортивная.

Актуальность программы обусловлена потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня большая часть детей заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным видам спорта, к которым можно отнести и легкую атлетику.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Волейбол» предназначена для обучения в общеобразовательных школах для учащихся 11-15 лет. В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Этапы реализации программы обучения:

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения обучения с учетом возрастных и психических особенностей обучающихся. Обучающиеся приобретут знания об основах здорового образа жизни, научатся чувствовать собственное тело, разбираться в физических аспектах. Освоят основы занятий легкой атлетикой и разминки, с дальнейшим самостоятельным выполнением упражнений.

Новизна программы и педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Легкая атлетика включает базовые виды двигательной активности человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Обучение легкоатлетическим упражнениям является хорошей основой для физической культуры и проводится с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения техникой отдельных видов легкой атлетики, выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Отличительные особенности программы

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. Легкая атлетика – вид спорта, где результат зависит от уровня физической и технической подготовленности занимающегося. Занятия легкой атлетикой положительно влияют на развитие всех физических качеств человека: силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты движений.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Режим занятий

1 год обучения- 3 раза в неделю по одному академическому часу

Объем и срок освоения программы

Программа «Легкая атлетика» рассчитана на 1 год обучения- 105 часов

1 год обучения- 3 ч в неделю-105 ч в год

Формы обучения

Форма обучения очная. При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части на основании Федеральных, региональных и муниципальных нормативных правовых актов допускается реализация образовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных технологий обучения без изменения сроков ее реализации.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Виды занятий

Беседы, наблюдения, практические занятия, групповое и индивидуальное практические занятия, занятия-зачет, открытые уроки.

Формы подведения результатов

Индивидуальные и групповые зачеты, открытые занятия.

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: создание наиболее благоприятных условий для физического развития и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством занятий легкой атлетикой.

Задачи:

Образовательные:

- обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладеть навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные:

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности;

- воспитать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

Оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способности детей;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

Развивающие:

-развивать физические качества, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Минимальные требования к образованию педагога:

-средне-профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Тематический план обучения

п/п	<i>Наименование раздела, тема</i>	<i>Количество часов</i>			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
. 1.	Раздел 1. Введение. «Знания о физкультурно- оздоровительной деятельности»	2	2	0	Опрос, беседа
.2.	Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	19	0	19	Наблюдение
.3.	Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	35	0	35	Наблюдение
.4.	Раздел 4. Техническая подготовка (ТП)	29	0	29	Беседа, опрос, наблюдение

.5.	Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	20	0	20	Наблюдение
	Итого:	105	2	103	

Содержание программы обучения Содержание учебного (тематического) плана обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ и ПБ. Беседа на тему: История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.

Практика: -

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения

Теория: -

Практика: ОРУ на месте без предметов, ОРУ в движении без предметов, ОРУ с набивными мячами, ОРУ с волейбольными мячами, ОРУ в парах.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (подготовительные упражнения)

Теория: -

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты.

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория:-

Практика: Обучение технике спринтерского бега. Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники высокого и низкого старта

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Теория:-

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

1.4. Планируемые результаты обучения

К концу обучения у обучающихся будут сформированы УУД (умения):

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика».

Личностные:

- учебно-познавательный интерес к занятиям легкой атлетикой;
- самостоятельно оценивать свою работу и работу коллектива;
- демонстрируют положительное отношение к внешнему виду.

Метапредметные:

- уважительное отношение между участниками тренировочного процесса ;
- производят оценку своей деятельности;
- проявляют самоорганизацию перед соревнованиями и на тренировках;

Предметные:

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать:**

- технику спринтерского бега;
- технику бега на короткие дистанции;
- технику высокого и низкого старта.

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять подготовительные упражнения;
- выполнять контрольные упражнения;
- быстро переключаться от одних действий к другим.

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется ежегодно на начало учебного года.

I год обучения-105 часов (3 раза в неделю по 1 часу в неделю)

2.2 Условия реализации программы

оборудование: спортивный зал 24 м x12 м, стадион, набивные мячи 10 штук, стартовая колодка 1шт, скакалки - 12 шт., гимнастические маты-10шт., эстафетные палочки-8шт.

мебель: шведские стенки, гимнастические скамейки.

кадровое обеспечение: Радьков Анатолий Геннадьевич, учитель физической культуры, высшая квалификационная категория, тренер- преподаватель легкой атлетике.

2.3 Формы контроля

Для оценки результативности обучения проводится промежуточная аттестация в форме тестирования (в мае); на завершающем этапе реализации программы аттестация в форме контрольного теста (сдача нормативов). Диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся в течение года проводится в форме собеседования, устного опроса, творческих заданий.

2.4 Оценочные материалы

Критерии оценки результативности образовательной программы

Год обучения	Критерии	Формы и методы работы	Формы и методы диагностики	Результаты
1 год обучения	Знание основных правил занятий легкой атлетикой. Знание постановки ног	Словесный, наглядный, о-	Беседа, наблюдение, опрос, анкетирование	Знают и умеют применять правила легкой атлетики Знают постановку ног при низком и высоком старте

	<p>при низком и высоком старте Умение выбирать место при беге по дистанции. Умение свободно ориентироваться в пространстве спортивного зала, Уважительное отношение между участниками тренировочного процесса. Формирование ответственности и самостоятельности.</p>	<p>практический, игровой</p>	<p>ние.</p>	<p>Умеют выбирать место при беге по дистанции. Умеют свободно ориентироваться в пространстве спортивного зала, Сформировано уважительное отношение между участниками тренировочного процесса. Сформирована ответственность и самостоятельность, через регулярность тренировок.</p>
--	--	------------------------------	-------------	---

2.5 Методические материалы

Словесный метод:

- объяснение;
- инструкция;
- беседа;
- анализ и обсуждение;
- прием тактильно-мышечной наглядности;
- наглядно-слуховой прием.

Практический метод:

- игровой прием;
- соревнование;
- использование ассоциаций – образов;
- комплексный прием обучения;
- выработка динамического стереотипа;
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- прием пространственной ориентации.

Проблемный метод:

- постановка проблемных вопросов;

Педагогические технологии:

- технология проблемного обучения,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- здоровьесберегающая технология,
- дистанционная технология.

Алгоритм учебного занятия: Организационный, актуализация опорных знаний, постановка учебной проблемы, планирование, открытие нового знания, применение нового знания (практика), рефлексия.

2.6 Список литературы

Список литературы, используемый педагогом для разработки программы

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М.: Академия, 2008. - 464 с.
2. Колодницкий, В. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011 год. – 93 с.
3. Лахов В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. - М.: Советский спорт, 2004 – 512 с.
4. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры/ Под редакцией Н.Г. Озолина и В.И. Воронина. - М.: Физкультура и спорт, 1978 - 598с.
5. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014. – 208 с.
6. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008. – 78с.
7. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012. – 139 с.
8. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011. – 158 с.
9. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009. – 139 с.
10. Никитушкин, В. Г., Губа В.П., Ганеев В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие – М.: Олимпия Пресс, 2006 – 224 с.
11. Оринчук, В. А. Легкая атлетика и методика преподавания: учебное пособие для студентов всех форм обучения / В.А. Оринчук, А.Н. Оринчук. - Нижний Новгород: ООО «Издательство «Пламя», 2012. - 120 с.
12. Орлов Р. П. Легкая атлетика. - М.: Олимпия пресс, 2006. – 527 с.
13. Попов, В. Б, Суслов Ф.П. Юный легкоатлет. - М.: ФиС, 1984 - 224с.
14. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011 год. – 93 с.

Приложение 1

Диагностическая карта обучающихся (промежуточный контроль обучения).

	Ф.И.О. обучающегося	Критерии			
		Низкий и высокий старт.	Передачи эстафетно й палочки.	Прыжки в длину с места.	Техника бега по дистанции