

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Районное управление образованием МО «Бичурский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бичурская средняя общеобразовательная школа № 3»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол
от «24» июня 2022 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «БСОШ № 3»
 З.А. Куприянова
«25» июня 2022 г.



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

Возраст учащихся: 12 - 18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Токарева Надежда Сергеевна, педагог
дополнительного образования

с. Бичура, 2022 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы
2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ БСОШ № 3 (приказ МБОУ «Бичурская СОШ № 3» № 139/1 от 25.06.2022 г.)

Актуальность рабочей программы заключается в приобщение их к здоровому образу жизни. Систематические занятия физической культурой и спортом – самое действенное средство оздоровления подрастающего поколения. Легкоатлетический спорт - один из самых массовых видов в системе физического воспитания. Высокое прикладное значение делает его жизненно важным средством подготовки нашей молодежи, к высокопроизводительному труду и обороне Родины. Малоподвижный образ жизни учащихся, компьютеризация населения, требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):
физическая культура

Вид программы: модифицированная программа

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы:

Программа рассчитана на возраст 12-18 лет. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки (ГНП-2года обучения и УТГ) в ДЮСШ по предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки отделения легкой атлетики. Для получения теоретических знаний, на тренировочных занятиях применяются ИКТ, с использованием ТСО.

Срок и объем освоения программы:

1 год, 216 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 216 педагогических часов

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Легкая атлетика	6 часов в неделю; 216 часов в год.		

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: 1.Одной из приоритетных целей в области современного образования и воспитания является интеграция детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, на учёте КДН и ПДН, семьи СОП в систему дополнительного образования. 2.Создание условий для развития физических качеств и способностей, предпосылок для достижения учащимися спортивных успехов в соответствии с их индивидуальными способностями. Укрепление здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

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, спортивным играм.

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.

Ожидаемые результаты:

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	Знать: Особенности развития избранного вида спорта; психо-функциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля над развитием		

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
	адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.		
Уметь	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.		

1.3. Содержание программы
«Легкая атлетика»
Стартовый уровень (1 год обучения)
Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы атте- стации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория:	9	9		
1.1	Физическая культура и спорт		1		
1.2	История развития легкой ат- летики		1		
	Гигиена и врачебный кон- троль		2		
	Место занятий, оборудование		1		
	Краткие сведения из анато- мии		1		
	Основы техники бега		2		
	Методика обучения и трени- ровки		1		
	Практика:	207		207	
	Бег на короткие дистанции			35	
	Бег на средние дистанции			25	
	Кроссовая подготовка			25	
	Прыжковые упражнения			15	
	Спец. упражнения легкоатле- та			20	
	Бег со старта и из разных по- ложений			18	
	Метания			10	
	Эстафеты			15	
	Подвижные и спортивные игры			28	
	Лыжная подготовка			16	
	Всего часов:	216	9	207	

	Итого часов:	216	9	207	
--	--------------	-----	---	-----	--

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка (9час)

Физическая культура и спорт:

Физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; единая спортивная классификация и ее значения для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; спартакиады школьников и юношеские соревнования; легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение.

История развития легкоатлетического спорта:

Место легкой атлетики в программе современных Олимпийских игр; история развития легкой атлетики в России; развитие юношеской легкой атлетики - резерва сборной команды страны; всероссийские рекорды юношей, девушек и взрослых.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:

Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и само массажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

Места занятий, оборудование и инвентарь:

Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция; Места занятий для прыжков и метаний; Оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; Инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Основы техники видов легкой атлетики:

Общая характеристика легкоатлетических упражнений; Индивидуальные особенности техники движений; Взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; Качественные показатели техники: эффективность и экономичность движений легкоатлета.

Методика обучения и тренировка:

Обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; Роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов; Определение и исправление ошибок; Особенности организации и планирова-

ния учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; Перспективное планирование; Индивидуальный план, дневник; Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; Участие в соревнованиях.

Практическая подготовка (207 час)

Общая физическая подготовка. (ОФП)

Задачи обучения и тренировки:

развитие систем и функций организма занимающихся; овладение разнообразными умениями и навыками; воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества; создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки:

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные обще-развивающие упражнения. Упражнения имеют различную направленность, и число их очень велико. Фактически для решения каждой задачи подготовки спортсмена могут быть выбраны известные и созданы новые упражнения. По преимущественной направленности все упражнения можно разделить на пять групп.

1 группа - избранный вид спорта, его элементы и варианты, выполняемые с различными усилиями, с разной быстротой движений и амплитудой; разным психическим напряжением, в разных внешних условиях.

2 группа – обще-развивающие физические упражнения, используемые для укрепления организма, всестороннего физического развития, исправления дефектов телосложения.

3 группа - специальные упражнения. Они применяются для развития физических качеств, обучения технике избранного вида спорта, воспитания волевых качеств.

4 группа - идеомоторные упражнения. Они представляют собой мысленное выполнение упражнений избранного вида спорта, специальных упражнений, движений или действий.

5 группа - аутогенные упражнения, основанные на самовнушении. Они направлены на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировки и соревнований.

В группах начальной подготовки в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания и разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и т.д.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусьях), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Развитие силы (силовая подготовка):

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, поднятие и опускание туловища, поднятие и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера. Упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, ходьба/; Подвижные спортивные игры. Развитие ловкости (координационная подготовка): Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений; Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения; Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, заимствованным из других видов спорта (лыжи, спортивные игры, акробатика и гимнастика).

Акробатические упражнения: Различные кувырки: вперед, назад, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полу-шпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

Баскетбол: Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте, перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения, броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита, двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол: Удары по мячу ногой (левой, правой), на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы, двухсторонние игры по упрощенным правилам

Подвижные игры и эстафеты:

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелазаниями, комбинированные эстафеты.

Лыжный спорт: Обучение технике передвижения на лыжах, обучение лыжным ходам, подъемам на лыжах, скользящим и ступающим шагом, обучение спуску на лыжах в основной стойке, обучение торможению плугом, групповые лыжные прогулки от 3 до 5 км. Передвижение на лыжах без учета времени на 2 км. (девочки) и 3 км. (мальчики). Прогулка на лыжах до 5-6 км.

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации легкой атлетики, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

Специальная физическая подготовка:

Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без

Снарядов; Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов; Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно- силовых качеств, быстроты, выносливости); Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания; Специальные упражнения в парах (с партнером).

Контрольно – нормативные требования

Сроки сдачи контрольно - переводных нормативов сентябрь и май по программе общей физической подготовки.

5. Диагностический инструментарий. Система контроля и зачетные требования

Нормативные требования.

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.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72
Продолжительность каникул	с 01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2023 по 31.05.2023 г.
Сроки промежуточной аттестации	-
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	-

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	1. Спортивный зал. 2. Уличная площадка. 3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи. 4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование.
Информационное обеспечение	1. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики; 2. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации; 3. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России.
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования (учитель физической культуры)

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования
- Игры
- Эстафеты
- Контрольные тесты.
- Выполнение контрольных упражнений.

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДО-ОП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта	Тест «Уровень социализации личности» (версия

Показатели качества реализации ДО-ОП	Методики
учащихся	Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Репродуктивный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуально-групповая
- Открытое занятие
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Игра
- Презентация
- Мастер-класс
- Мини-чемпионат
- Турнир
- Тренинг

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дифференцированного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Инструкции
- Технологические карты

2.7. Список литературы

- 1.«Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- 2.Журналы «Физкультура в школе».
- 3.Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
- 4.Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.
- 5.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- 6.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
- 7.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
- 8.Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.:Олимпия Пресс, 2006 - 224с.
- 9.Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- 10.Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- 11.«300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет-ресурсы

4. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;
5. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
6. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.