

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Абанская средняя общеобразовательная школа №3

Согласовано
С заместителем директора
по ВР Н.А.Мытько

Принято
Методическим советом
от 30.08.2024
протокол № 1

Утверждено
приказом директора
Абанской СОШ№3
Н.П. Путинцевой
от №212 от 29.08.2024

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

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 года обучения
Уровень: базовый

Автор-составитель:
Милевский Артем Викторович
Педагог дополнительного
образования

п. Абан, 2024г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Легкая атлетика» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с требованиями и нормами СанПин 2.4.4.1251-03,

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам Абанской СОШ №3
- Порядком аттестации о промежуточной аттестации по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам Абанской СОШ №3
- Правилами приема обучающихся в дополнительные общеобразовательные программы Абанской СОШ №3
- Положением о порядке разработки, структуре и утверждении дополнительных общеобразовательных программ Абанской СОШ №3

Программа составлена с учетом рабочей программы воспитания Абанской СОШ №3.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Легкая атлетика» носит **физкультурно-спортивную** направленность.

Актуальность

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 1-4 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Режим занятий: Занятие проходит 2 раза в неделю по 90 мин.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в объединении. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Возраст детей

Заниматься на занятиях легкой атлетике могут все желающие в возрасте 7-10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Учет половозрастных индивидуальных особенностей: В группу легкая атлетика набираются мальчики и девочки. Дети данного возраста любят заниматься легкой атлетикой. Занимаясь в данной программе, младший подросток начинает чувствовать себя взрослым, что очень важно в этом возрасте. Формируется чувство товарищества и ответственности. Ребёнок получает возможность реализоваться в сообществе сверстников, видит результат своей работы.

Планируемые результаты:

1 год обучения		
Предметные	Метапредметные	личностные
знают единые требования о правилах поведения в спортивном коллективе требования к внешнему виду на занятиях могут показать элементы техники выполнения упражнений	контролируют собственное исполнение упражнений имеют представление о технике бега на длинные дистанции освоить технику бега на короткие и дистанции	развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости; решительности, смелости, самообладания; желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики

2. Содержание программы

2.1 Учебно-тематический план (4 часа в неделю, 2 раза в неделю-занятие длится 90 мин 1 год обучения)

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие. История развития легкоатлетического спорта.	10	6	4	Опрос
2	Гигиена спортсмена и закаливание. Места занятий, их оборудование и подготовка.	10	6	4	Опрос
3	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с правилами соревнований.	6	4	2	Опрос
4	Общая физическая и специальная подготовка. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	118	20	98	Контрольный урок. Коллективная рефлексия.
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.		Согласно плану спортивных мероприятий.		
	Итого	144	36	108	

2.2 Содержание учебно-тематического плана программы

Вводное занятие. План работы объединения 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 метания меча, прыжках в длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

Группа 1	17.09.20 24	27.05.25	36 недель	20.05.25	01.01, 2024- 13.01.2025	15.05- 16.35		Занятие 1 раз в неделю 90 минут
Группа 2	19.09.20 24	29.05.25	36 недель	22.05.25	27.12.2024- 08.01.2025		15.05- 16.35	

Календарно-тематическое планирование на 2024-25 учебный год

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата	
			1 Гр	2 Гр
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Легкоатлетическая разминка.	2 часа	17.09	19.09
2	Высокий старт. Бег с ускорением Повторный бег.	2 часа	24.09	26.09
3	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Развитие гибкости	2 часа	1.10	3.10
4	Бег «под гору», «на гору». Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2 часа	8.10	10.10
5	Техника метания мяча. Техника эстафетного бега 4х40м	2 часа	15.10	17.10
6	Метания мяча на дальность. Техника спортивной ходьбы	2 часа	22.10	24.10
7	ОФП – подвижные игры Специальные беговые упражнения	2 часа	29.10	28.10
8	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт Бег на средние дистанции 300-500 м.	2 часа	5.11	31.10
9	Бег на средние дистанции 400-500 м. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	2 часа	12.11	7.11
10	Метание мяча Челночный бег.	2 часа	19.11	14.11
11	Гигиена спортсмена и закаливание. Повторный бег 2х60 м.	2 часа	26.11	21.11
12	Равномерный бег 1000-1200 м. Технике эстафетного бега	2 часа	5.12	28.11
13	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовая подготовка	2 часа	10.12	5.12
14	Круговая тренировка Бег на средние дистанции 300-500м	2 часа	17.12	12.12
15	Экспресс-тесты Подвижные игры и эстафеты	2 часа	24.12	19.12
16	История развития легкоатлетического спорта. Развитие координации	2 часа	31.12	26.12
17	Спортивная ходьба. ОФП - подтягивания	2 часа	14.01	9.01
18	Низкий старт, стартовый разбег. Бег по повороту	2 часа	21.01	16.01
19	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Бег 500м	2 часа	28.01	23.01
20	Метание мяча. Бег 700м	2 часа	4.02	30.01
21	Метание гранаты. Кросс 900м	2 часа	11.02	6.02
22	Челночный бег. Кросс 1000м	2 часа	18.02	13.02
23	Бег 60, 100м. Кросс 1300м	2 часа	25.02	20.02
24	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка. Кросс 1500м	2 часа	4.03	27.02
25	Метания. Кросс 2000м	2 часа	11.03	6.03
26	Встречная эстафета. Техника безопасности во время занятий	2 часа	18.03	13.03

	легкой атлетикой.			
27	Равномерный бег 1000-1200м. Развитие силы	2 часа	25.03	20.03
28	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег	2 часа	1.04	24.03
29	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60м	2 часа	8.04	27.03
30	Бег 500-800м. ОФП – прыжковые упражнения	2 часа	15.04	3.04
31	Круговая эстафета. Места занятий, их оборудование и подготовка.	2 часа	22.04	10.04
32	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3x10м и 6x10 м.	2 часа	29.04	17.04
33	Бег по пересечённой местности . Подвижные игры	2 часа	6.05	24.04
34	Прыжок в высоту. Развитие гибкости.	2 часа	13.05	15.05
35	Контрольный урок	2 часа	20.05	22.05
36	Прыжок в высоту. Метание мяча.	2 часа	27.05	29.05

Организационно-педагогические условия Материально-технические условия

Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Методическое обеспечение:

На занятиях используются:

- Круговая тренировка
- Поточная тренировка;
- Работа по станциям;
- Групповая тренировка;
- Игровая тренировка;
- Индивидуальная работа.

Использование дистанционно образовательных технологий.

Для участников группы объединения «Легкая атлетика» в сети интернет в «Вк» создаётся беседа «Легкая атлетика» где происходит обмен информации, даются объявления, рекомендации. Беседа в мессенджере «Вк» позволяет выстроить дистанционное обучение в периоды активированных дней, болезней руководителей или участников или других причин.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
 - выполнение упражнений без разминки

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

6. Список литературы

Для учителя

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.

2. 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: Просвещение, 2011.- 9-10с.

3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М.: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.

4. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.

Для учащихся и родителей

1.Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.

2.Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.

3.Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.

4. Кобринский, М.Е. Легкая атлетика: учебник /под ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. - Мн.: Тесей, 2009. - 336с.