

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная школа с. Грудцино**

Рассмотрена
педагогическим советом
МБОУ ОШ с.Грудцино
Протокол от 30.08.2023 г.№1

Утверждена
приказом МБОУ ОШ с.Грудцино
от 31.09.2023г. №129-Д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВЕСЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

возраст детей 7-10 лет,
срок реализации – 1 года

Автор-составитель:
Борков Александр Владимирович
Педагог дополнительного образования

с. Грудцино
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Передовой спортивный опыт показывают, что для достижения гармонического физического развития и избежания преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки.

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Благодаря занятиям легкой атлетики ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Актуальность программы: Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

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.

Отличительные особенности данной программы.

1. Данная программа реализуется в рамках единого образовательного пространства на базе МБОУ ОШ с.Грудцино с учащимися 5-9 классов в течение 1 учебного года.

2. Характер программы дает возможность эффективно реализовать задачу личностного развития, самореализации детей через занятия настольным теннисом.

3. Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на учащихся 1-4 классов. Возраст детей - с 7 лет. Срок реализации программы - 1 учебный год и включает в себя теоретическую и практическую работу.

Цель программы: воспитание личности, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи:

предметные:

- ✓ ознакомить с основными видами легкоатлетических дисциплин;
- ✓ обучить технике бега;
- ✓ обучить тактическим передвижениям;
- ✓ сформировать элементарные знания в области гигиены и медицины;
- ✓ дать знания по истории развития физической культуры и спорта в России и мире.

Метапредметные:

- ✓ укрепить опорно-двигательный аппарат;
- ✓ развить быстроту, ловкость, гибкость;
- ✓ развить координационные способности и силу воли;
- ✓ формировать стойкий интерес к спортивным играм;
- ✓ совершенствовать функциональные возможности организма, навыки самоконтроля.

Личностные:

- ✓ воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- ✓ формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;
- ✓ формировать навыки организации и судейства соревнований.

Режим занятий:

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на возраст детей 7-10 лет, срок реализации - 1 год.

1 год обучения – 1 часа 1 раз в неделю (34 часа в год).

Планируемые результаты обучения по программе

По завершению обучения выпускник научится:

- Укреплять здоровье
- Основным техникам бега.
- Навыкам соревновательной деятельности.
- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях при выполнении игровых упражнений
- выполнять технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно
- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра,

с изменением скорости, амплитуды.

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)
- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега.

По завершению обучения выпускник получит возможность научиться:

- С помощью специальных упражнений улучшать способности (гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности).

- Технике выполнения упражнений, последовательность, периодичность

- Правилам выполнения нормативных требований

Подведение итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится в форме контрольных испытаний по двум направлениям:

1. Общая и специальная физическая подготовка

2. Техническая подготовка

Контрольные испытания проводятся 1 раз в год .

Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов	
		Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	1	
2.	Правила поведения в кружках по лёгкой атлетике.	1	
3.	Бег на короткие дистанции		10
4.	Прыжки в длину		6
5.	Эстафетный бег		4
6.	Метание мяча		2
7.	Кроссовая подготовка + гибкость (акробатические упражнения)		10
8.	Подвижные игры	В процессе занятий	
Итого:		2 ч.	32 ч.

Содержание программы.

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции 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: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд).

По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой). Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Контрольно-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. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Формы учебно-тренировочных занятий:

- традиционные занятия;
- лекции, беседы;
- подвижные, спортивные игры;
- соревнования;
- сдача контрольных нормативов.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической и физической

В программе также представлены тесты для занимающихся и литература.

Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений.

**Рабочая программа курса Веселая атлетика
(теория)**

№	Тема	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		1 год	
1.	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	1	Устный опрос
2.	Правила поведения в кружках по лёгкой атлетике.	1	
	Всего	2	

**«Общая и специальная физическая подготовка»
(практика)**

№	Тема	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		1 год	
1.	Бег на короткие дистанции	10	Контрольные упражнения
2.	Прыжки в длину	6	
3.	Эстафетный бег	4	
4.	Метание мяча	2	
5.	Кроссовая подготовка + гибкость (акробатические упражнения)	10	
6.	Подвижные игры	В процессе занятий	
	Всего	32	

Список литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин, М. Я. Вилевский, К. Х. Грантынь. – М.: Просвещение, 1985. – 287с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В. М. Минбулатов. — М.: издательский центр «Академия», 2004. – 272с.
3. Легкая атлетика: учебн. для ин-тов физ. культ. / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - М.: ФиС, 2000. - 671 с.