Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3», г. Козельск Козельского района Калужской области

«ПРИНЯТО»
На педагогическом совете
Протокол №17 от 17.07.2023.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МКОУ
«СОШ №3» г. Козельск
_____ Савотина Н.А.
Приказ № 185/1-основн. от 15.08.2023

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа

физкультурно-спортивной направленности

«Лёгкая атлетика»

(Срок реализации: 16 часов.
Возраст обучающихся:11 —12 лет)

Автор-составитель:
Соколова
Валентина
Николаевна
Учитель
физической
культуры

Козельск 2023

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основания разработки ДООП

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» разработана в 2023 году.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1) Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;
2) Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3) Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»);
4) «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2016 № 996-р);
5) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28),
6) «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлениях методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);
7) Устава МКОУ «СОШ №3» г. Козельск;
8) Локальных актов МКОУ «СОШ №3» г. Козельск.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Тип программы модифицированная. Программа дополнительного образования «Легкая атлетика» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2011 г.

Актуальность программы: Лёгкая 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. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Отличительные особенности заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу обучающимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

.**Педагогическая целесообразность** Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Адресат программы Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются обучающиеся 5–6 классов 11–12 лет МКОУ «СОШ №3» г. Козельск. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Срок реализации программы 4 месяца

Объём программы 16 часов

Количество обучающихся в группе 15-20

Формы обучения очная

Формы и режим занятий Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и районном уровне

Форма организации образовательной деятельности групповая, индивидуальная.

Уровень освоения программы стартовый

Язык реализации программы русский.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков обучающихся, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

Задачи программы:

обучающие:

- формировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений.
- совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширять функциональные возможности организма.

воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Формы контроля/ аттестации
1	Беговые упражнения	1	4	5	Выполнение контрольных упражнений.
2	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	1	1	2	Выполнение контрольных упражнений.
3	Метание малого мяча	1	2	3	Выполнение контрольных упражнений.
4	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	-	5	5	Обсуждение результатов соревнований.
5	Итоговый контроль	-	1	1	Сдача нормативов
6	Итого:	3	13	16	

Содержание учебного плана

1 раздел. Беговые упражнения (5 часов)

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике
Физическая культура человека
- *р*ежим дня, его основное содержание и правила планирования.
Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

2 раздел. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (2 часа)
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.
- история развития легкой атлетики
Практическая часть: прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину **с разбега. П**риземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел. Метание малого мяча (3 часа)
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.
Физическая культура человека
- значение правильного питания при занятиях спортом.
Практическая часть: метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м

4 раздел. Подвижные игры с элементами легкой атлетики (5 часов)
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.
Способы двигательной деятельности
- подготовка к занятиям легкой атлетикой
Практическая часть:
Игры с бегом: **«**Волк во рву»**, «**Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.
Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».
Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».
Командные соревнования.
5 раздел. Итоговый контроль (1 час)
Практическая часть: сдача нормативов

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы «Лёгкая атлетика» должны быть достигнуты следующие результаты:
1.Предметные результаты.
- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Метапредметные результаты:
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Личностные результаты
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
1.	Сентябрь	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по легкой атлетике Режим дня, его основное содержание и правила планирования	1	Лекция
2.	Сентябрь	Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон,	1	Объяснение, демонстрация технического действия,
3.	Сентябрь	Бег с ускорением, высокий старт.	1	Объяснение, демонстрация технического действия,
4.	Сентябрь	Бег с высокого старта.	1	Объяснение, демонстрация технического действия,
5.	Октябрь	Бег с опорой на одну руку.	1	Объяснение, демонстрация технического действия,
6.	Октябрь	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. История развития легкой атлетики	1	Лекция
7.	Октябрь	Прыжки в длину с места. Отталкивание в	1	Объяснение,

		прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега.		демонстрация технического действия,
8.	Октябрь	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	1	Объяснение, демонстрация технического действия,
9.	Ноябрь	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Значение правильного питания при занятиях спортом.	1	Лекция
10.	Ноябрь	Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	1	Объяснение, демонстрация технического действия,
11.	Ноябрь	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м	1	Объяснение, демонстрация технического действия,
12.	Ноябрь	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. Способы двигательной деятельности, подготовка к занятиям легкой атлетикой	1	Лекция
13.	Декабрь	Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	1	Игра
14.	Декабрь	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»	1	Игра
15.	Декабрь	Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».	1	Игра
16.	Декабрь	Сдача нормативов.	1	Соревнования товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.

2.2 Условия реализации программы.

2.2.1. Кадровое обеспечение программы:

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе

по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

2.2.2. 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.

2.2.3. Информационное обеспечение

1. http://reftrend.ru/835574.html
2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view
3. http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146
4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U
5. http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf

2.3 Формы аттестации

Опрос обучающихся по пройденному материалу.
Наблюдение за обучающимися во время тренировочных занятий и соревнований.
Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
Контроль соблюдения техники безопасности.
Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
Контрольные тесты.
Выполнение контрольных упражнений.
Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
Результаты соревнований.

2.4 Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)
2. Уровень физической подготовленности обучающихся 10-12 лет (таблица)
3. Таблица нормативов по легкой атлетике для обучающихся 10-12 лет

2.5 Методическое обеспечение (методические материалы)

Раздел подготовки	**Форма занятия**	**Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса**	**Форма подведения итогов**
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос обучающихся
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

2.6. Список литературы

1. журналы «Физкультура в школе».
2. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.

3. комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010 г.
4. примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
5. программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
6. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.