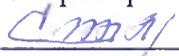
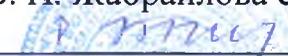


МБОУ «СОШ им. Б.Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»

Принято педагогическим
советом МБОУ «СОШ им.
Б.Н. Жабраилова с. Шовхал-
Берды»
протокол №1_ от «_15_» 08 _____ 2024
Секретарь педсовета
 Р. М. Саидова

Утверждено
приказом №30 от « 15 » 08 2024 г.
Директор МБОУ «СОШ им.
Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
 Р.Н. Жабраилов



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивная направленность «Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 9-11
лет Срок реализации: 1 год
Уровень: начальный

Автор-составитель: Жабраилов
Шамхан Русланович, педагог
дополнительного образования

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2.	
3. Актуальность и новизна	4
4. Цели и задачи	5
5. Особенности организации образовательного процесс	5
6. Учебный план	7
7. Содержание изучаемого курса.....	8
8. Календарный учебный график.....	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. 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.

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности.

Легкая атлетика требует от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. При этом в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности детей.

Содержание программы входит техника легкоатлетических видов, специальных упражнений, применяемых для обучения и для развития физических качеств. Подробно рассматривается методика обучения технике легкоатлетических упражнений. Немаловажное значение имеет изучение истории развития видов легкой атлетики и истории формирования техники упражнений. Изучение и практическое использование различных тестов, позволяющих оценить все стороны физического развития, физической подготовленности, динамики физических качеств, эффективности различных методик обучения и тренировки. На базе изучения курса «Легкая атлетика» создаются возможности для формирования гармонично развитой личности, умеющей не только выполнять физические упражнения, но и обладающей педагогическими способностями для того, чтобы привлечь и научить других людей легкоатлетическим видам спорта, тем самым, способствуя оздоровлению и развитию человеческого общества.

Нормативная база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» ориентирована на учащихся 3-5 классов и составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей (*утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р*)
3. СанПин 2.4.4.3172-14 к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (*утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41*)
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (*Приложение к Письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 -3242*)

Актуальность: обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Направленность: физкультурно - спортивная.

Новизна данная программа включает в себя не только обучение технике бега и прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для "крепления опорно - двигательного аппарата и сердечно - сосудистой системы средствами ОФП. Легкая атлетика при начальной подготовки позволяет выявить задатки и способности, привить интерес к тренировочным занятиям

Цель:

- сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни;
- воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию товарищества и взаимопомощи;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Задачи:

обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- научить правильному выполнению легкоатлетических упражнений,

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и

воспитательные:

- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности за себя;
- воспитывает- нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Особенности организации образовательного процесса

Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием Физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются в начале учебного года из обучающихся, изъявивших желание заниматься легкой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний. А так же из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки но желающих заниматься избранным видом спорта. Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировок.

Формы проведения занятий - очная.

Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний. мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Режим занятий

Срок реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа.

Материально -техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий являются двор школ с беговым дорожкой, прыжковой ямой.

Спортивный инвентарь:

- палочки эстафетные;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- насос накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер;
- грабли.

Спортивные снаряды:

- перекладины для подтягивания - 5 штук;

Ожидаемые результаты:

Будут знать:

■ Технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.

Оказание первой помощи при травмах;

1 очаятия о технике выполнения легкоатлетических упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления;

- Правила соревнований по легкой атлетике, судейская практика;
- Основные средства восстановления.

Будут уметь:

- широкий круг двигательных умений и навыков;
- владеть основами техники по виду спорта легкая атлетика.

Научатся:

- Владеть техникой бега и спортивной ходьбы.
- Выполнять специальные беговые упражнения.
- Исполнять контрольные упражнения.

Формы контроля и подведение итогов

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельное ИЛ и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образователь

ной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике а течение прохождения всего курса.

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	4	4		Беседа
	История развития легко атлетического спорта,	2	2		Беседа
3	Гигиена спортсмена и закаливание. Места занятий, их оборудование и подготовка	2	2		Беседа
		2	2		Беседа, практика
5	Общего физическая подготовка.	30		30	Наблюдение, практика
6.	Развитие техники бега	30		30	Практика, наблюдение
	Контрольные занятия и соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий.			
	Итого	70	10	60	

Календарный учебный график

№ Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1 сентябрь	08	14:00 15:20	беседа	2	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
2 сентябрь		14:00 15:20	беседа	2	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
3 сентябрь		14:00 15:20	беседа	2	Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания. Место занятий, их оборудование и подготовка.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
4 сентябрь	29	14:00 15:20	беседа	2	ТБ во время занятий легкой атлетикой. Дисциплина- основа безопасности во время занятий легкой атлетикой.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
5 октябрь		14:00 15:20	беседа	2	Ознакомление с правилами	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»

				соревнований	Шовхал-Берды		
6	Октябрь		14:00 15:20	практика	2	Упражнение для развития скорости-гладкий бег	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
Октябрь	20		14:00 15:20	практика	2	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
8	Октябрь	27	14:00 15:20	практика	2	Кроссовый бег, общеразвивающие упражнения	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
9	ноябрь	10	14:00 15:20	практика	2	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
10	ноябрь	17	14:00 15:20	практика	2	Прыжки с места и с разбега.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
11	ноябрь	24	14:00 15:20	практика	2	Прыжковые упражнения: с доставкой предмета.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
12	декабрь	1	14:00 15:20	практика	2	Прыжковые упражнения: прыжки через препятствия.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
13	декабрь	8	14:00 15:20	Практика, беседа	2	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
14	декабрь	15	14:00 15:20	практика	2	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»

15 декабрь 22	14:00 15:20	практика	2	Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
16 декабрь	14:00 15:20	Практика, беседа	2	Гимнастические упражнения: упражнения для мышц ног и таза.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
17 январь	14:00 15:20	Практика, беседа	2	Упражнения с предметами: скакалками и мячами.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
18 январь 18	14:00 15:20	практика	2	Упражнения на гимнастических снарядах.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
19 январь 25	14:00 15:20	практика	2	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
	14:00 15:20	практика	2	Акробатические упражнения: подвижные игры и эстафеты.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
21 февраль	15:00 16:45	практика	2	Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движение ног и таза)	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
22 февраль	15:00 16:45	практика	2	Изучение техники спортивной ходьбы (изучение работы рук в сочетании с движением ног)	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
23 ' 22	15:00-	практика	2	Низкий старт.	

	16:45			Стартовый разбег.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-
24 март 1	15:00 16:45	практика	2	Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой)	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
25 март 15	15:00 16:45	практика	2	Изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
26 март 22	15:00 16:45	практика	2	Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-
27 март 29	15:00 16:45	Беседа, практика	2	Изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
28 апрель 05	15:00 16:45	Практика, беседа	2	По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте)	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
29 — — — /2	15:00 16:45	Практика, беседа	2	Изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды»
30 апрель 19	15.45 16.30	практика	2	Обучение технике эстафетного бега	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-
31 апрель 26	15.45-	практика	2	Кроссовая	

			16.30			подготовка (бег на средние дистанции 300500 м.)	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-
32	май	17	15.45 16.30	Практика, бе седа	2	Бег на средние дистанции 400500 м	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-
33	май	24	15.45 16.30	беседа	2	Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-
34	май	30	15.45 16.30	практика	2	Челочный бег зхЮ м и бх10 м. Повторный бег 2х60 м.	МБОУ «СОШ им. Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-

Методическое обеспечение программы

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 (гестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных ученических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в ПРОЦЕССЕ тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Материально-техническое обеспечение Занятия, да к правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания ганаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядного пособия в виде картинок, журналов.

Список литературы

- 1 Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
- ?. Кытлеева Л. Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
- 3 Вами Б В «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г. л Доброволжский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
- 5 Куконевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
4. Дыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.