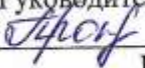



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Калужской области
Администрация муниципального образования муниципального
района
"Боровский район" Калужской области
МОУ «СОШ №3 г. Балабаново»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Ю.В.Прокофьева

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

С.Н. Трифонова

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «СОШ №3
г. Балабаново»

Н.О. Криволюцкая
№ 320 от 30.08.2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Уровень сложности: базовый
Возраст: 12 - 14 лет
Срок реализации: 1 год
Автор программы:
Постоялкина Людмила Юрьевна
Учитель физкультуры

г. Балабаново

1. Комплекс основных характеристик

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 "Об образовании в Российской Федерации".

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв.

Приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 г. № 115/с дополнениями/.
Федеральный государственный образовательный стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287.

- Федеральная основная программа основного общего образования, утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 370.

- Федеральная адаптированная основная программа основного общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 5.2, утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1025.

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648-20, утвержденными Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28/с дополнениями/.

Язык реализации программы: официальный язык Российской Федерации –русский

Программа – модифицированная.

Адресат программы:

Обучение рассчитано на детей 14-17 лет, возможна работа с детьми ОВЗ (Вариант 5.1, 6.1, 7.1)

Уровень освоения программы – базовый

Объём программы - 34 часа

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

Формы занятий – в форме урока или тренировочного занятия.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Актуальность программы: Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Цели программы:

- *способствовать всестороннему физическому развитию;*
- *способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.*

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и мета предметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

- Обучение основам техники;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой.

- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Легкая атлетика» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, мета предметными и предметными результатами.**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; - умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Планируемые результаты освоения программы «Легкая атлетика».

ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям легкой атлетикой; понимание роли легкой атлетики в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития легкой атлетики в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в легкоатлетических упражнениях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий; овладеют техникой бега.

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Содержание программы.

Легкая атлетика - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия легкой атлетикой улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Легкая атлетика требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по легкой атлетике, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

- Значение легкой атлетики в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки. Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

-Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

- Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

- Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.

- Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.

- Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

- Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

Содержание

программы.

Основы

знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития л/атлетики в России;

- Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила

проведения соревнований в л/атлетике.

- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения;
Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты, выносливости, скорости.
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых для освоения техники бега.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для освоения технических видов л/атлетики.

Техника бега.

- Освоение специальных беговых упражнений.
- Освоение техники бега на короткие и длинные дистанции.

Тактика бега.

- Тактические действия при общем старте на длинные дистанции.

Практическая часть.

Соревнования по л/атлетике.

- Соревнования по кроссу.
- **Контрольные нормативы теоретическая часть**
- Правила соревнований **практическая часть:**
- Соревнования по л/атлетике.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики	Девочки
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,7	6,0

2	Бег 30м (6х5) (с)	12,0	13,0
3	Прыжок в длину с места (см)	160	150
4	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя	5.0 7.0	4.0 6.0

Техническая подготовленность

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	1
2	Техника бега	10
3	Обще физическая подготовка	5
4	Специально физическая подготовка	4
5	Подвижные и спортивные игры	12
6	Контрольные испытания	2
7.	итого	34

Тематический план 5-7 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Дата	Часы
1	Легкая атлетика - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.		1
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		1
3	Бег 30 метров (2-3)повторения		1
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, бег с захлестом голени. Кросс.		1

5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с передачей эстафетной палочки.		1
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, забегание в подъем, техника бега по прямой.		1
7	Медленный бег, разновидность бега. ОФП с набивными мячами. Техника бега.		1
8	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		1
9	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.		1
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Изучение низкого старта, подвижные игры, эстафеты на скорость бега, прыжками на одной ноге, бег спиной вперед.		1
11	Прыжок в длину. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Изучение прыжков в шаге.		1
12	Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой. левой, с двух ног.		1
13	Бег 60 метров (3-4 повторения)		1
14	Прыжок в длину. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Эстафеты с элементами л/атлетики.		1
15	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Техника бега на средние дистанции.		1
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ .Беговые упражнения на месте, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами л/атлетики.		1
17	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м; (низкий старт).		1
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Беговые упражнения.		1
19	Равномерный бег до 12 мин., до 14 мин. Стоя толкание одной рукой на дальность (медбол 3 кг)		1
20	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с		1

	элементами л/атлетики.		
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, упражнения на пресс, ноги, мышцы спины.		1
22	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		1
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, Эстафеты с элементами бега. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, изучение высокого старта, передвижение. ОРУ. Футбол.		1
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.		1
26	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.		1
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры.		1
28	Метание м/мяча (150 г.) на дальность с 5-6 шагов разбега совершенствование		1
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специальные беговые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и бега.		1
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.		1
31	Техника длительного бега в равномерном темпе до 12-15 минут 1012 повторений		1
32	Бег на 1000 метров без учета времени		1
33	Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча (совершенствование)		1
34	Прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места. (закрепление)		1

	Итого 34 ч.
--	--------------------

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Свисток
2. Эстафетные палочки.
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи футбольные
7. Мячи набивные (масса 1кг)

Формы диагностики планируемых результатов

Раздел	Формы диагностики
Легкая атлетика	Спортивные соревнования по бегу на различные дистанции
	Соревнования с эстафетами
	Соревнования по волейболу, пионерболу

Список литературы

1. Л/атлетика в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва«Просвещение»,1989г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Л/атлетика. - Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Просвещение» 2011г.
3. Л/атлетика Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 1983г
4. Л/атлетика. Программа для СДЮШОР. Москва «Советский спорт» 2003г
5. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва «Просвещение» 1988г.

7. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2002г.