

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Северская гимназия»

СОГЛАСОВАНО
Решением педагогического совета
Протокол от «26» мая 2023 года
№ 9

Утверждаю

С.В. Высоцкая,
директор МБОУ «Северская гимназия»
Приказ от «02» июня 2023г. № 377/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительному образованию
Легкая атлетика

Составил:
Цвиль Елена Павловна,
учитель физической культуры
высшей категории

г. Северск

2023г.

ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Легкая атлетика»

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка
2. Содержание курса
3. Календарно-тематическое планирование
4. Требования к уровню подготовки по программе
5. Учебно-методическое обеспечение курса

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана на основе нормативных документов, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И Лях, А.А Зданевич, М. Просвещение, 2011год), приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении введении в действие федерального образовательного стандарта общего начального образования».

Целью программы является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности школьников среднего возраста посредством проведения во внеурочное время легкой атлетики.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию.
2. Обучение жизненно-важным, специальным двигательным умениям и навыкам.
3. Развитие мышления, внимания.
4. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, привить необходимые гигиенические навыки, дисциплинированность, доброжелательность в отношениях к товарищам, честность.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

Направленность данной образовательной программы – физкультурно-оздоровительная. Разработана для реализации в общеобразовательном учреждении.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы, запросов учащихся и их родителей (законных представителей). Программа рассчитана на учащихся среднего школьного возраста (13-18 лет). Она предусматривает проведение теоретических занятий по разделу здорового образа жизни, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся среднего и старшего школьного возраста, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в внутри школьных и городских соревнованиях.

Необходимость занятий заключается в том, что, имея ярко выраженные физиологический, психологический и социальный характер, они помогают детям реализовывать то лучшее, что в них есть. Большинство учащихся приобретают знания, умения и навыки специфические для данного вида спорта. Настоящая программа оригинальна тем, что она доступна для понимания детей среднего школьного возраста не только в теоретическом, но и в практическом аспекте, а также затрагивает индивидуальные способности ребенка.

Программа рассчитана на один год обучения для учащихся среднего школьного возраста (13-18 лет). Основная форма работы групповая и индивидуальная. Количество детей в группе составляет 6-10 человек. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа (136 занятий за учебный год).

Приведенный в разделе тематический план может изменяться и дополняться в ходе реализации данной программы. В течение учебного года допускается перераспределение часовой

нагрузки между темами для создания возможности развития каждого ребенка с учетом психофизиологических особенностей развития детей среднего школьного возраста.

Теоретические сведения включают: понятие физическая культура, физическая культура как составная часть общей культуры, значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, основы гигиены, историю настольного тенниса, правила соревнований по настольному теннису, правила техники безопасности.

Цель программы:

Совершенствование всех функций организма через проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию.
2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Работа объединения предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Особая ценность занятий заключается в том, что, имея ярко выраженные физиологический, психологический и социальный аспекты, они могут помочь детям реализовывать то лучшее, что в них есть. Большинство учащихся приобретают знания, специфические для данного вида спорта. В отличие от типовой, настоящая программа оригинальна тем, что она доступна для понимания детей среднего школьного возраста не только в теоретическом, но и в практическом аспекте, а также затрагивает индивидуальные, способности ребенка.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы по подготовке учащихся по легкой атлетике, отбору и комплектованию объединения в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Существующие программы рассчитаны для реализации в спортивных школах. Где занятия проводятся уже на начальном этапе — минимум 2 раза в неделю. Представленная программа осуществляется в общеобразовательной школе, во внеурочное время, 2 раза в неделю.

Для учащихся посещающих секцию ставятся задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике бега, прыжков, бросков, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой.

Программа рассчитана в том числе и для обучения детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) и детей-инвалидов.

Программа обеспечивает реализацию прав детей с ОВЗ и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования, что является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Расширение образовательных возможностей этой категории обучающихся является наиболее продуктивным фактором социализации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в обществе.

Программа Легкая атлетика решает проблему реализации образовательных потребностей детей, относящихся к данной категории, защиты прав, адаптации к условиям организованной общественной поддержки их творческих способностей, развития их жизненных и социальных компетенций.

Получение детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья данной категории дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни и в решении проблем, затрагивающих их интересы.

Дополнительное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) означает, что им созданы условия для вариативного обучения по программе дополнительного образования, что позволяет им осваивать социальные роли, расширять рамки свободы выбора при определении своего жизненного пути.

Организация работы, объединения.

Основной форма работы в объединении: групповая и индивидуальная. Соотношение этих форм позволяет учитывать особенности детей в процессе реализации программы. Занятия проводятся не реже двух раз в неделю по 2 часа. Количество детей в группе составляет 6-10 человек. Программа рассчитана на один год обучения для учащихся среднего школьного возраста (13-18 лет). Приведенный в разделе учебно-тематический план является примерным и может изменяться и дополняться в ходе реализации данной программы. В течение учебного года допускается перераспределение часовой нагрузки между темами для создания возможности развития каждого ребенка по собственной образовательной траектории.

Формы контроля реализации программы:

Оценка уровня подготовки учащихся проводится в форме тестирования по ОФП (общефизическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка):

1) Тесты по ОФП:

Тесты	Зачтено	Не зачтено
1.Прыжок в длину с места	не менее 160 см	менее 160 см
2.Прыжки ч-з скакалку	не менее 80-110 раз	менее 80 раз
3.	10-16 раз	Менее 10 раз
Тесты по СФП:		
1. Бег 30 м	5.8-6.3 сек	Более 6.5 сек
2.Челночный бег 3x10 м	8.0 сек	Более 8 сек.

2) Участие в соревнованиях:

- школьных;
- городских.

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Дата	Корректировка	Тема	Характеристика деятельности учащихся
1			Теоретические сведения. ТБ на занятиях по легкой атлетике. Медленный бег 3мин. Низкий старт. Ускорения 5x60м. ОФП.	Предметные-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, развития основных физических качеств, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр по теннису и соревнований, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять, выполнять и характеризовать признаки
2			Разминка. Бег 3мин. Низкий старт. Ускорения. Игра «Пионербол».	
3			Медленный бег 5мин. Ускорения. Прыжок в длину с места. Эстафеты	
4			Разминка. ОФП. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	
5			Бег 5мин. ОФП. Спринтерский бег 30м. Эстафеты.	
6			Эстафеты (на развитие быстроты).	
7			Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Прыжки. ОФП.	

8			Бег 5 мин.Прыжки в длину с прибавками .	<p>технического исполнения, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>Личностные-научится занимать исходное положение и выполнять хватку ракетки, перемещаться вперед назад в стороны, работать в нестандартных условиях(пол, стена), выполнять прием срезка и удар накат справа, слева, выполнять подачу разной траектории, выбрав для себя наиболее эффективную, взаимодействовать в команде, в парах, группах, оценивать свои действия, давать им объективную оценку, находить способы исправления своих ошибок, осмысленно выбирать способы и приёмы действий при решении поставленных задач, осознавать необходимость специальной гимнастики теннисиста, выполнять тестовые упражнения на оценку, играть в теннис, осуществлять судейство игры, определять и формулировать поставленные цели, планировать свои действия для реализации своей цели, проявлять смекалку и сообразительность, анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство, терпение, понимание, доброжелательность к сверстникам в достижении поставленных целей.</p> <p>Познавательные-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности в ходе выполнения упражнений, двигательных действий, демонстрировать выполнение техники действий и приемов теннисиста, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в</p>
9			бег 5мин. ОФП.Эстафетный бег.Прыжки в длину с прибавками.Подвижные игры.	
10			Бег5мин.ОФП.Беговые упражнения.Упражнения на развитие силы(отжимания,пресс,подтягивание).	
11			Разминка. К/Н прыжок в длину с места,бег30м ,прыжки ч-з скакалку. Челночный бег 3 x 10 метров.	
12			Бег.Низкий старт.Ускорения 5x60м.ОФП.	
13			Бег 5 мин.Низкий старт.Ускорения. Игра «Пионербол».	
14			Офп.Прыжки в длину с места.Кроссовая подготовка.	
15			бег 5 мин.Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.Прыжки.	
16			Круговой метод выполнения упражнения.	
17			ТБ на уроках по легкой атлетике.Бег 5мин.Беговые упражнения.Упражнения на мышцы пресса и спины.Игра «Загони мяч в обруч».	
18			Эстафеты с передачей эстафетной палочки.Метание малого мяча.	
19			ОФП.Челночный бег 3x10 м.Метание мяча.	
20			беговые упражнения.Тройной прыжок.Метание мяча. Эстафеты.	
21			Прыжок в длину способом согнув ноги.	
22			.ОФП.Метание мяча на дальность.Игра «Перестрелка»	
23			Бег 5 мин.Беговые упр.ОФП.Метание мяча на дальность.	
24			ОФП.Челночный бег 3x10.Тройной прыжок.Эстафеты (на развитие ловкости).	

25		Прыжки в длину способом согнув ноги. Упр. на пресс и спину. Метание мяча на дальность.	зависимости от ситуаций и условий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, играми.	
26		ОФП. челночный бег Упражнения на развитие силы. Метание		
27		ОФП. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Перестрелка»		
28		Прыжок в длину. Метание. Тройной прыжок.		
29		.ОФП. Упражнения на развитие силы Эстафеты.		
30		Челночный бег 3x10м. Тройной прыжок. Эстафеты на развитие быстроты.		
31		Беговые упр. Учет отжимание, подтягивание, пресс.		
32		Тройной прыжок. Упр. на раз. быстроты		
33		Разминка. Беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Подвижные игры.		Регулятивные- формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем, сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, включать упражнения теннисиста в различные формы занятий физической культурой, применять упражнения с теннисным мячом для развития физических качеств, применять правила подбора одежды для занятий теннисом, уважительно относиться к партнеру, соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату, описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, систематизировать полученные умения и навыки для решения более сложных задач, организовать со сверстниками совместные занятия используя игровые навыки теннисиста для игры в теннис.
34		Прыжки в высоту. Метание мяча в неподвижную цель.		
35		Беговые упражнения. Прыжки в высоту. Эстафетный бег.		
36		Ускорения. Метание мяча. Подвижная игра «Перестрелка».		
37		Прыжок в высоту (подводящие упр). Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.		
38		Бег 3-5 мин. Беговые упр. Прыжок в высоту, развитие двигательного навыка.		
39		ОФП. Круговой метод выполнения упражнений с набивными мячами. Игра «Перестрелка».		
40		Разминка в парах. Прыжок в высоту. Упражнения (отжимание, пресс).		
41		Бег 5 мин. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность.		
			Коммуникативные- задавать вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение и позицию, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, соблюдать правила безопасности, формулировать свои затруднения, слушать собеседника, задавать вопросы,	

42			Упражнения с набивным мячом. Эстафеты с предметами.	использовать речь, строить для партнера понятные высказывания, определять цели, функции участников, способы взаимодействия, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, строить монологическое высказывание, вести устный диалог.
43			Толкание набивного мяча от плеча одной рукой из положения стоя на месте.	
44			Беговые упражнения. Эстафетный бег с эстафетной палочкой. Прыжки через скакалку.	
45			Беговые упражнения. Круговой метод выполнения упр.	
46			Разминка. Упражнения с набивным мячом. Эстафеты (на координацию движений).	
47			Разминка. ОФП. Толкание набивного мяча от плеча одной рукой с разбега прыжком (вес 1 кг). Подвижные игры	
48			Разминка. Прыжки через скакалку. Ускорения. Баскетбол по упрощенным правилам.	
49			Беговые упр. Толкание набивного мяча. Баскетбол по упрощенным правилам.	
50			Бег 4-6 мин. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Пресс, отжимание.	
51			Разминка. Ускорения. Прыжки ч-з скакалку. Эстафеты.	
52			Бег 4-6 мин. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Пресс, отжимание.	
53			Разминка. ОФП. Ускорения. Бег с низкого старта. Эстафеты.	
54			Разминка. Бег с низкого старта. Прыжок в длину с места. Эстафеты (на развитие быстроты).	
55			Разминка. Ускорения. Прыжок в длину с «прибавками» Метание мяча на дальность.	
56			Разминка. Круговой метод выполнения упражнения. Развитие силовой выносливости.	
57			Разминка. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Игра «Перестрелка».	
58			Бег 3-5 мин. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Игра «Пионербол».	
59			Бег 3-5 мин. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Ига «Перестрелка».	

60			Разминка. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.
61			Разминка. Бег с низкого старта. ОФП. Прыжки ч-з скакалку. Метание мяча на дальность. Подвижные игры
62			Бег до 6 мин. (развитие выносливости) ОРУ. Пресс, отжимания. Метание мяча в цель.
63			Разминка. Подготовка к соревнованиям. Игра «Перестрелка».
64			Бег до 6 мин. (развитие выносливости) ОРУ. Пресс, отжимания. Метание мяча в цель.
65			Разминка. Подготовка к соревнованиям. Эстафеты.
66			Соревнования.
67			Разминка. К/Н прыжок в длину с места, прыжки ч-з скакалку, бег 30 м. Челночный бег 3 x 10 метров. бти минутный бег.
68			Разминка. Игра по упрощенным правилам в баскетбол. Подведение итогов.

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС общего образования и концептуальными положениями системы развивающего обучения у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия:

- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять задачи поставленные на занятия по освоению двигательным действиям;
- принимать методику обучения и воспитания физических качеств;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
 - проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.
- Познавательные универсальные учебные действия:
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы и интернета;
 - осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
 - анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- Коммуникативные универсальные учебные действия:
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, уважая соперника;
 - контролировать свои действия в индивидуальной и групповой работе;
 - строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
 - следить за действиями других участников в процессе игровой деятельности;
 - задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры;
 - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций соперников.

Предметные результаты:

Знать:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом;
- основы гигиены;
- правила соревнований по настольному теннису.

Уметь:

- свободно перемещаться в стороны от центра стола, обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ);
- останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять отбивания мяча от пола, стены, подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять удары, приемы, подачи различными способами с правильным балансом;
- демонстрировать технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Для реализации представленной программы необходимо:

- 1) Помещение;
- 2) Стол для настольного тенниса;
- 3) Набор для настольного тенниса: сетка, ракетки, теннисные мячи (шарики);
- 4) Мячи волейбольные;
- 5) Скакалки;
- 6) Скамейки;

7) Обручи.

Литература для учителя:

1. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004.
 2. Байгулов Ю.П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
 3. Матыцин О.В, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006.
 4. Филин В. П. Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных.- Теория и практика физической культуры, 1971.
 5. Шпрах С. Д. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР (методическая часть) Советский спорт, 1990.
- Литература для обучающихся:
1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004.
 2. Иванов В. С. Теннис на столе. М.,1970.
 3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.: Физ- культура и спорт. — 1974.