Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 346 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 346
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 346
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2023 г. № 388
Директор школы
_____ В. И. Кравченко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Легкая атлетика»

Срок реализации: 3 года
Возраст учащихся: 9-13 лет

Разработчик: Горинцева Марина Леонидовна,
педагог дополнительного образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа **«Легкая атлетика»** имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования.

Адресат программы
Программа «Легкая атлетика» направлена на обучение детей в возрасте 9-13 лет, проявляющих интерес к спортивным занятиям по легкой атлетике.

Актуальность
В настоящее время многие учащиеся ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия по программе «Лёгкая атлетика» позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма. Легкая атлетика развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Обучение по программе позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв в данном виде спорта.
Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задача - гармоничного физического развития учащихся всех возрастных групп.

Отличительные особенности программы
В программе учебный материал даётся в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные её принципы и установки должны быть сохранены. Специфика организации обучения 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. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Уровень освоения программы - базовый.

Объем ДОП: Общее количество часов в год – 504.

Срок освоения: 252 дня**.**

Цель
Формирование здорового образа жизни учащихся через систематические занятия легкой атлетикой.

Задачи

обучающие:

– освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метании;

– овладение системой практических умений и навыков по самостоятельной организации физкультурно-спортивной деятельности.

развивающие:

– развитие основных физических качеств и способностей;

– расширение функциональных возможностей организма;

– развитие ловкости, быстроты реакции, силы и выносливости, координации движений;

– расширение двигательного опыта посредствам усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми движениями, с повышенной координационной сложностью;

– развитие коммуникативных умений, а также эмоционально-чувственную сферу;

– развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

воспитательные:

– укрепление здоровья детей, содействие правильному физическому развитию учащихся, формирование у них навыков здорового образа жизни;

– подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

– воспитание чувства коллективизма, понимания тесного взаимодействия для достижения качественного результата;

– формирование стремления к получению качественного законченного результата;

– формирование уверенности в собственных силах;

– формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	Ожидается, что в результате освоения материала программы учащиеся должны: – знать о существовании непосредственной связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; – знать комплексы упражнений утренней зарядки и комплексы, направленные на формирование правильной осанки; – знать разные способы передвижения в ходьбе, беге, прыжках; – знать способы изменения направления и скорости движения; – получить знания о режиме дня и личной гигиене; – знать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Учащиеся должны уметь – владеть основными разминочными движениями рук, ног, головы; – выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; – выполнять комплексы упражнений утренней зарядки;

	– планировать ход выполнения задания; – использовать навыки двигательных действий в игровой и соревновательной деятельности, при выполнении физических упражнений самостоятельно; – выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; – соблюдать правила игры и правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
Метапредметные	Учебно-интеллектуальные умения – сравнивать, анализировать, обобщать, устанавливать аналогии при выполнении развивающих упражнений; – анализировать изображения при выполнении практических и самостоятельных заданий. Учебно-коммуникативные умения – слушать и слышать педагога, запоминать информацию; – сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем; – принимать на себя ответственность за результаты своих действий; – представить итог проделанной работы, выполняя упражнения. Учебно-организационные умения и навыки – уметь организовать свое рабочее место; – соблюдать правила по технике безопасности в процессе деятельности; – уметь планировать, организовывать, контролировать и оценивать выполненную работу в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; – уметь правильно распределять учебное время на выполнение заданий; – уметь четко выполнять упражнения.
Личностные	Организационно-волевые качества: – принятие и освоение социальной роли учащегося; – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; – умение переносить предлагаемые нагрузки в течение занятия; – активное побуждение к практическим действиям; – устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом; – контролировать свои поступки.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Формы обучения: очная.

Особенности реализации программы

При проведении игровых программ возможно участие родителей. Занятия по данной программе предусматривают посещение (просмотр) различных спортивных мероприятий.

Деятельность учащихся может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий

- очные занятия, проводимые в режиме реального времени (WhatsApp, Zoom, Skype и др.);
- -дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажёры;
- Google и Яндекс формы;

Занятия по данной программе предусматривают посещение (просмотр) различных спортивных мероприятий.

Недостающие навыки и умения восполняются на занятиях в индивидуальной форме, которые используются для подготовки учащегося к участию в соревнованиях.

Особенности организации образовательного процесса

Для первого и второго годов обучения особое внимание необходимо уделять разностороннему развитию физических возможностей, укреплению здоровья, созданию функционального потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков.

Основными принципами построения спортивно-оздоровительных занятий являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход.

Объем и характер упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития.

В процессе спортивно-оздоровительных занятий важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок:

- необходимо учитывать закономерности развития сенситивных периодов;
- нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся;
- увеличение темпов роста нагрузок должно соответствовать дидактическим принципам.

При проведении спортивно-оздоровительных занятий основное внимание следует направить на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия необходимо строить с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость.

Для успешного усвоения обучающимися широкого технического арсенала средств легкой атлетики, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности, большое значение имеет рациональное распределение тренировочного времени на разделы подготовки юных легкоатлетов. Следует учесть, что периодизация тренировочного процесса носит условный характер.

Для третьего года

Дальнейшие укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности; развитие скоростно-силовых и волевых качеств, воспитание общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков; ведение дневника тренировок, анализирование своего выступления и выступление товарищей в спортивных соревнованиях; определение вида для специализации в легкой атлетике.

Физическая подготовка должна стать более специализированной: продолжают совершенствоваться физические возможности, доводятся до оптимального уровня физическое развитие и физическая подготовленность, создается разносторонний функциональный потенциал.

В ходе реализации программы, главным результатом является повышение уровня физической подготовленности, рост спортивных достижений, степень освоения практических навыков и умений на основы научных знаний.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом. В группах ведется общая подготовка (бег, прыжки, метания).

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

В группах ознакомительного уровня главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объёма тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объёмная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, спортивные игры, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Условия набора в коллектив

Набор в объединение осуществляется без конкурса, на основе личного желания и интереса к занятиям. Принимаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Допускается прием новых учащихся на любом этапе обучения, поскольку содержание программы вполне доступно.

Условия формирования групп

Группы формируются из разновозрастных учащихся.

Количество учащихся в группе

- группа 1 года обучения составляет – не менее 15 человек;
- группа 2 года обучения составляет – не менее 12 человек;
- группа 3 года обучения составляет – не менее 10 человек.

Формы организации занятий

Для реализации программы используются несколько форм организации занятий:
- групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- объяснение;
- чемпионат;
- игра;

– соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- Фронтальная, индивидуальная, групповая.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал, оборудованный в соответствии с требованиями СанПиН.
2. Спортивная площадка, оборудованная в соответствии с требованиями СанПиН, на которой имеются яма для прыжков в длину с разбега, беговые дорожки.
3. Учебный кабинет, оборудованный мультимедийным проектором, экраном, колонками.
4. Рабочее место педагога: ПК, принтер, сканер.
5. Методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений.
6. Наглядные пособия в виде картинок, журналов.
7. Медицинская аптечка.
8. Спортивный инвентарь:

– специальные коврики для выполнения упражнений на полу;
– мячи для метания;
– мячи для подвижных и спортивных игр;
– набивные мячи;
– скакалки;
– гантели;
– эстафетные палочки;
– степ-платформы;
– утяжелители для рук и ног;
– обручи.

Учебный план 1 год обучения

(для 9-13 лет**)**

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	2		Групповая
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1		Групповая
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1		Индивидуально-групповая
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	1	1	Индивидуально-групповая
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	2	2		Индивидуально-групповая
6	Правила соревнований	2	1	1	Групповая
7	Общая физическая и специальная подготовка	70		70	Индивидуальная Групповая
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	62		62	Индивидуальная Групповая
9	Итоговое занятие	2	–	2	Групповая
	Итого часов	**144**	**8**	**136**	

Учебный план 2 год обучения

(для 10-14 лет)

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Т.Б.	2	1	1	Групповая
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-	Групповая
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-	Групповая
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	1	1	Групповая
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	1	-	Групповая
6	Ознакомление с правилами соревнований	2	1	1	Групповая
7	Общая физическая и специальная подготовка.	54	4	50	Индивидуально-групповая. Фронтальная
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	66	2	64	Индивидуальная Фронтальная
9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	14	4	10	Индивидуально-групповая
10	Итоговое занятие	1	1		Групповая
	Итого часов	**144**	**17**	**127**	

Учебный план 3 год обучения

(для 11-15 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Значение легкой атлетики в жизни человека. Веселые старты.	2	1	1	Групповая
2	История развития легкоатлетического спорта. Первые Олимпийские чемпионы. Выдающиеся легкоатлеты Санкт-Петербурга.	2	2		Групповая
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	2	-	Групповая
4	Общая физическая и специальная подготовка. Технико-техническая подготовка. Игровая подготовка.	84	14	70	Групповая Фронтальная

5	Основы подготовительных упражнений. Упражнения, выполняемые на (полу, матах, гимнастической стенки). Упражнения с отягощениями.	16	2	14	Индивидуально-групповая Фронтальная
6	Упражнения для последовательности обучения. Развитие ловкости, быстроты.	52	10	42	Индивидуально-групповая
7	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы, метания, прыжков.	44	16	28	Индивидуально-групповая Фронтальная
8	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	12	6	6	Групповая
9	Итоговое занятие	2	1	1	Индивидуально-групповая
	Итого:	**216**	**54**	**162**	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 346
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Утвержден
Приказ № 88 от «31» 08 2023г.
Директор
_____ В.И. Кравченко
"31" 08 2023г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Легкая атлетика»
на 2023-2024 учебный год

Педагог: Горинцева Марина Леонидовна.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	02.09.2023	29.05.2024	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа