Муниципальное общеобразовательное учреждение
« Средняя общеобразовательная школа №131 г. Карталы имени Героя Советского Союза К.С Заслонова»

Утверждаю:
Директор МОУ СОШ №131
_____ И.С. Теплякова
Приказ №139/4
от «1» сентября 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Лёгкая атлетика»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Возрастной диапазон воспитанников: 7-10лет
Срок реализации: 1год

Автор-составитель: Халилов Алихан Сабиржанович
Должность: учитель физической культуры

Карталы
2020

Пояснительная записка

У младших школьников формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки, родители определяются с дальнейшим направлением в развитии своих детей. В связи с этим особая роль отводиться правильно организованному физическому воспитанию.

Дети очень подвижны. Всегда и во все времена они любят бегать, прыгать, играть независимо от погоды, помещения и от любых других внешних условий. И если им удается попасть в большой зал, они тут же начинают в нем резвиться. И педагогу важно направить эту «детскую двигательную расточительность» в нужное русло, чтобы они не просто «носились», а могли бегать технически правильно, быстро и ловко, прыгать выше, метать дальше и точнее. И чтобы все эти основные виды движений приносили растущему организму максимальную пользу, сохраняя здоровье, тренируя мышцы ребенка, способствуя общему росту и развитию физических качеств.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов

детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет проводить занятия на улице и в спортзале.

Легкая атлетика – это вид спорта, объединяющий упражнения в беге, в прыжках и в метании.

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают быстроту, выносливость, ловкость, силу, улучшают подвижность суставов.

Для развития младших школьников важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами, без которых нельзя успешно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем активно заниматься спортом.

Легкая атлетика положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств – воспитание трудолюбия, упорства в достижении целей, укрепление чувства товарищества и взаимовыручки. К тому же легкая атлетика не требует особых материальных затрат на тренировки, что тоже немаловажно.

Упражнения в различных видах бега, прыжков и метания развивают детей, а использование этих видов движений в играх и соревнованиях делает их интереснее. Так, незаметно направляя двигательную активность детей, мы их развиваем, и укрепляем их здоровье.

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. В. И. Лях, А.А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Срок реализации программы: 1 год.

Продолжительность образовательного процесса составляет 70 часов в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Формы организации образовательной деятельности: Фронтальная (со всей группой детей).

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интерва лом), передвигаются, выполняя заданное упражнение.

Групповой способ. Дети по указанию учителя распределяются на групп ы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоят ельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового програм много материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленно го) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Основными формами учебно-тренировочной работы в кружке являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед), культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Уровень освоения программы: базовый

Цель программы:

– формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Задачи:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Категория обучающихся: К занятиям в кружке допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается до 20 человек.

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	**1 год обучения**
Начало учебного года	01.09.20.
Продолжительность учебного года	35 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней
Распределение объединений по сменам:	1 смена – 1-9 классы
Продолжительность занятий	45 минут.
Окончание учебного года	25.05.21г.
Каникулы (осенние)	26.10.20- 01.11.20г.
Зимние	28.12.20.-10.01.21г.
Весенние	22.03.21.-30.03.21г.
Дополнительные для 1 класса	15.02.21-21.02.21г.

Планируемые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий легкой атлетикой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебный план с формами контроля

№ пп	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Гигиена, предупреждение травм, первая помощь. Правила поведения во время игр. Закаливание.	3	3	-	Устное занятие
2.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	22	-	22	Практическое занятие
3.	Знания о физической культуре.	2	2	-	Устное занятие
4.	Игры на совершенствование навыков бега.	5	-	5	Практическое занятие
5.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	10	-	10	Практическое занятие
6.	Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбола и волейбола).	7	-	7	Практическое занятие
7.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в метании.	6	-	6	Практическое занятие
8.	Игры на закрепление и совершенствование умений и навыков в ловле, бросках, передачах, в ведении мяча.	16	-	16	Практическое занятие
9.	Контрольные упражнения.	4	-	4	Экспресс - тесты
	Итого	70	5	65	

Содержание учебного плана

1. Гигиена, предупреждение травм, первая помощь. Правила поведения во время игр. Закаливание.
2. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы:

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорениями. Высокий старт. Бег 30 м. Прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, с места, с высоты. Метание малого мяча в цель и на дальность.

3. Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбола и волейбола).
4. Знания о физической культуре.
5. Игры на совершенствование навыков бега:

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» и т.д.

6. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках:

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка» и т.д.

7. Игры на закрепление и совершенствование навыков в метании:

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель» и т.д.

8. Игры на закрепление и совершенствование умений и навыков в ловле, бросках, передачах, в ведении мяча:

«Мяч водящему», «Попади в обруч», «Вызови по имени», «Охотники и утки», «Картошка», «Пионербол» и т.д.

9. Контрольные упражнения.

Оценочные материалы

Контрольные упражнения и спортивные соревнования согласно плану спортивных мероприятий.

Контрольно-нормативные требования.

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 (тестов). 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 физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Список литературы

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М. Просвещение 2011. – 128 с.
2. Настольная книга учителя физической культуры/ автор составитель Г.И. Погодаев, под редакцией Л.Б. Кофмана. М.Физкультура и спорт 1998.
3. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. М. Знание, 1987.
4. Спортивные игры. / Под редакцией Ю.И. Портных. М.: Ф и С, 1975.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
6. Журналы «Спорт в школе» 2010-2011. Издательский дом «Первое сентября».
7. Зациорский В.М. Основная спортивная методология. – М., 1989.

Материально-технические условия реализации программы

1 . Спортивный зал, спортивная площадка
2 . Шведская стенка
3 . Канат
4 . Брусья
5 . Гимнастические маты

6 . Гимнастические скамейки

7 . Скакалки

8 . Мячи (баскетбольные, волейбольные)

9 . Гантели

10. Мячи для метания

Приложение

Нормативы по легкой атлетике для учащихся 1 класса

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики высокий уровень	мальчики средний уровень	мальчики низкий уровень	девочки высокий уровень	девочки средний уровень	девочки низкий уровень
Челночный бег 3*10м	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

Нормативы по легкой атлетике для учащихся 2 класса

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики высокий уровень	мальчики высокий уровень	мальчики низкий уровень	девочки высокий уровень	девочки средний уровень	девочки низкий уровень
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	150	125	110	140	120	105
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

Нормативы по легкой атлетике для учащихся 3 класса

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики высокий уровень	мальчики средний уровень	мальчики низкий уровень	девочки высокий уровень	девочки средний уровень	девочки низкий уровень

Челночный бег 3*10м	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	160	130	120	150	130	115
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	15	10	6	10	6	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80	70	60	90	80	70

Нормативы по легкой атлетике для учащихся 4 класса

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики высокий уровень	мальчики средний уровень	мальчики низкий уровень	девочки высокий уровень	девочки средний уровень	девочки низкий уровень
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80