Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кварсинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ивана Петровича Фонарева»

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол №14 от «12» июля 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
№177-од от «12» июля 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивная направленности «Легкая атлетика +»

для учащихся 11-15 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель: Подойницын Владимир Михайлович,
педагог дополнительного образования
МБОУ Кварсинской СОШ

Д. Кварса, 2022 г.

Пояснительная записка

Направленность программы	Направленность: физкультурно-спортивная Обобщенные ориентиры направленности: укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.
Уровень программы	Базовый
Адресат программы	Программа ориентирована на обучающихся 11-15 лет , проявляющих интерес в области легкой атлетике.
Наполняемость группы	От 10 до 12 человек.
Объем и срок освоения программы	1 год, 68 часов
Актуальность программы	Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 11-15лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят два раза в неделю по 1 часу.
Отличительные особенности программы, ее новизна	Занятия легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.
Форма обучения. Формы организации образовательного процесса	Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 11-15лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий
Режим занятий	1 занятие в неделю по 2 академических часа (2 академических часа в неделю)
Формы и технологии реализации образовательной программы	Отбор методов обучения обусловлен необходимостью формировать информационную и коммуникативную компетентности учащихся, реализовывать личностно-ориентированное обучение, направлять их на самостоятельное решение разнообразных проблем, развивать исследовательские и творческие способности. Решение данных задач кроется в организации деятельностного подхода к обучению, в проблемном изложении материала педагогом, в переходе от репродуктивного вида работ к самостоятельным, поисково-исследовательским видам деятельности. Поэтому основная методическая установка в данной программе − обучение учащихся навыкам самостоятельной физической деятельности. Теория преподносится в форме беседы, презентации.

Цель программы	освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта
Задачи программы	- укрепление здоровья и содействие физическому развитию детей - обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях
Планируемые результаты	-желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики. -стремление овладеть основами техники бега, прыжков -расширение знаний по вопросам правил соревнований. -повышение уровня разносторонней физической подготовленности. -освоить технику бега на короткие и средние дистанции. -иметь представление о технике бега на длинные дистанции. -развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, -решительности, смелости, самообладания.
Формы контроля	Входной мониторинг. Промежуточный мониторинг. Итоговый мониторинг.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия;силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Учебный план

№	Наиенование раздела теммы	Кол-во часов			формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие		1		Входной мониторинг
2.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке.			1	
3.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке.			1	
4.	Развитие скорсно-силовых качеств в спринте. Прыжки в длину с места.			1	
5.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке Спринт. Прыжки в длину с места.			1	
6.	8-минутный бег в свободном темпе. Метание м\мяча на дальность.			1	
7.	Обучение метание м\мяча на дальность. Бег на средние дистанции.			1	
8.	Обучение метание м\мяча на дальность. Бег на средние дистанции.			1	
9.	Встречные эстафеты. Игры.			1	
10.	Беседа: «Виды легкой атлетики»..		1		
11.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке			1	
12.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке.			1	
13.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке.			1	
14.	Закрепление Бег в свободном темпе 6-8 мин. Прыжки в длину с разбега.			1	
15.	Развитие скорсно-силовых качеств Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега.			1	
16.	Развитие скорсно-силовых качеств Бег на короткие дистанции. Многоскоки (8-ой прыжок).			1	
17.	Развитие скорсно-силовых качеств Челночный бег. Прыжки через вращ. скакалку.			1	
18.	Развитие скорсно-силовых качеств Челночный бег. Прыжки через вращ. скакалку.			1	
19.	БеседаГигиена спортсмена и закаливание.		1		
20.	Обучение Повторный бег 2х60 м.			1	
21.	Обучение Равномерный бег 1000-1200 м.			1	
22.	Обучение Технике эстафетного бега			1	

23.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.			1	
24.	Кроссовая подготовка			1	
25.	Закрепление Круговая тренировка			1	
26.	Бег на средние дистанции 300-500м			1	
27.	Освоение Подвижные игры и эстафеты			1	
28.	Экспресс-тесты			1	
29.	История развития легкоатлетического спорта.		1		
30.	Обучение Развитие координации			1	
31.	Обучение Спортивная ходьба			1	
32.	ОФП – подтягивания			1	
33.	Обучение Низкий старт, стартовый разбег			1	
34.	Обучение Бег по повороту на координацию			1	
35.	Закрепление Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности			1	Промежуточный мониторинг
36.	Обучение Бег 500м			1	
37.	Обучение Метание мяча			1	
38.	Обучение Бег 700м			1	
39.	Освоение Кросс800м			1	
40.	Освоение Кросс 900м			1	
41.	Обучение Челночный бег			1	
42.	Закрепление Кросс 1000м			1	
43.	Закрепление Бег 60, 100м			1	
44.	Закрепление Кросс 1300м			1	
45.	Закрепление Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка		1		
46.	Освоение Кросс 1500м			1	
47.	Освоение Метания			1	
48.	Освоение Кросс 2000м			1	
49.	Закрепление Встречная эстафета			1	
50.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.			1	
51.	Закрепление Равномерный бег 1000-1200м			1	
52.	Закрепление Развитие силы			1	
53.	Освоение Специальные беговые упражнения			1	
54.	Эстафетный бег			1	
55.	Ознакомление с правилами соревнований.		1		
56.	Закрепление Бег 60, 100м			1	
57.	Закрепление Бег 500-800м			1	
58.	Закрепление ОФП – прыжковые упражнения			1	
59.	Закрепление Круговая эстафета			1	
60.	Места занятий, их оборудование и подготовка.			1	
61.	Освоение Прыжки в длину с разбега.			1	

62.	Освоение Челночный бег 3х10м и 6х10 м.			1	
63.	Освоение Бег по пересечённой местности			1	
64.	Освоение Подвижные игры			1	
65.	Освоение Прыжки в высоту.			1	
66.	Освоение Развитие гибкости			1	
67.	Освоение Прыжки в длину с разбега.			1	
68.	Судейство соревнований.			1	Итоговый мониторинг
	Всего	68	6	62	

Календарный план воспитательной работы

Разделы Рабочей Программы воспитания МБОУ Кварсинской СОШ	
2.2.1. Основные школьные дела 2.2.2. Классное руководство 2.2.3. Школьный урок 2.2.4. Внеурочная деятельность 2.2.5. Внешкольные мероприятия 2.2.6 Предметно-пространственная среда	2.2.7 Работа с родителями 2.2.8 Самоуправление 2.2.9 Профилактика и безопасность 2.2.10 Социальное партнерство 2.2.11 Профориентация

Разделы в календарном плане воспитательной работы данной программы сформированы в соответствии с ее особенностями.

Месяц	Раздел	Часы	Мероприятие	Цель, задачи	Мониторинг
Сентябрь	2.2.7	1	Родительское собрание	Знакомство с содержанием дополнительной программы (методики проведения занятий, определение задач совместного воспитания детей и их реализация).	Аналитическая справка
Октябрь	2.2.2	1	Акция ко Дню пожилого человека	Проявление заботы о других, понимание ответственности в выполнении ответственного поручения.	Чел./% Отзывы Информационная справка
Ноябрь	2.2.4	1	Публикация о деятельности объединения в группе в социальных сетях	Открытость деятельности и привлечение внимания к объединению ДО, формирование творческих способностей, выражение собственных мыслей.	Количество
Декабрь	2.2.5	1	Новогодний сюрприз	Развитие творческой и социальной активности учащихся, создание позитивной, психологически комфортной атмосферы.	Чел./% Отзывы Информационная справка
Январь	2.2.4	1	Культурно-массовые мероприятия	Сплочение коллектива, поддержка доброжелательных отношений и общения,	Чел./% Отзывы

				снятие физического напряжения.	
Февраль Март	2.2.2	1	Праздничный концерт, посвященный 23 февраля и 8 Марта	Демонстрация своих умений, обогащение социального опыта, проявление инициативы, формирование эмоционального подъема.	Чел./% Отзывы
Апрель	2.2.5	2	Районный конкурс детских творческих коллективов «Эхо Отечества»	Формирование реестра одаренных детей Воткинского района	Занесение результатов в базу одаренных детей
Апрель	2.2.7	1	Информирование родителей об успехах и проблемах ребенка	Индивидуальная беседа с родителями	Чел./% Информационная справка
Май	2.2.11	2	Профориентационное онлайн-тестирование	Просвещение подростков о мире актуальных профессий. Формирование личностных и социально-значимых качеств, готовности к осознанному профессиональному выбору.	Чел./% Результаты тестирования
ИТОГО:		11			

Календарный учебный график

№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Вид деятельности	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	К
Итого	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

№ недели	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Вид деятельности	У П	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У П
Итого	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

У- учебные занятия (теория; практика; контроль; самостоятельная работа учащихся)

К – каникулы

П – промежуточная аттестация

1 полугодие	17 недель – с 1 сентября по 30 декабря
Каникулы	с 31 декабря по 9 января
2 полугодие	19 недель – с 10 января по 31 мая

Контрольно-измерительные и оценочные материалы

Уровни физического развития						
	Мальчики			Девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий

1. Входной мониторинг

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,20	8,05	6,50	8.55	8,29	7,14
	или на 2 км (мин., сек.)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1..	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,00	9,40	8,10	12.10	11.40	10.00
	или на 3 км (мин., сек.)	15,20	14,50	13,00	—	—	—
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15

2. Промежуточный мониторинг

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							

1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,20	8,05	6,50	8.55	8,29	7,14
	или на 2 км (мин., сек.)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1..	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,00	9,40	8,10	12.10	11.40	10.00
	или на 3 км (мин., сек.)	15,20	14,50	13,00	—	—	—

3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15

3. Итоговый мониторинг

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,20	8,05	6,50	8.55	8,29	7,14
	или на 2 км (мин., сек.)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	32	36	46	28	30	40

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1..	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0

	или бег на 60 м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,00	9,40	8,10	12.10	11.40	10.00
	или на 3 км (мин., сек.)	15,20	14,50	13,00	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180

7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Спортивный зал. Стадион МБОУ Кварсинская СОШ

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования соответствует образовательному цензу.

. Список литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.

2.Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.

3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.

6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.

7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.

8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.

9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.

10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.