

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЛИЦЕЙ № 67»

Рассмотрено на методическом
объединении учителей
естественнонаучных дисциплин
« 30 » августа 2022 г.
Протокол № 1

Согласовано на педагогическом
совете лица
« 30 » августа 2022 г.
Протокол № 1

Утверждено
Приказ №19-О

от « 30 » августа 2022 г.

Директор:

Е.Б. Дмитриев



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Веселая атлетика»
(физкультурно-спортивное направление)
Для учащихся 1-4 классов

Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

- Федеральный закон N 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, 13, 15, 16, 28);
- Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 №1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые постановлением Главного санитарного врача РФ №2 от 28 января 2021 г.;
- СанПиН 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения», утверждённые постановлением Главного санитарного врача РФ №2 от 28 сентября 2020 г.
- Приказ управления образования Администрации города Иванова от 17.09.2015 № 563 "О внесении изменений в приказ управления образования Администрации города Иванова от 09.09.2013 № 381 "Об утверждении Положения об оказании платных образовательных услуг в муниципальных образовательных организациях города Иванова";
- Приказ управления образования Администрации города Иванова от 09.09.2013 № 381 «Об утверждении Положения об оказании платных образовательных услуг в муниципальных образовательных организациях города Иванова»;
- Положение об оказании платных образовательных услуг в МБОУ «Лицей №67» от 30 августа 2019 г
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

В секцию лёгкой атлетики привлекаются дети в возрасте 6 – 11 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по данному виду спорта и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 32 часа в год (1 час в неделю) и реализуется в течение 32 учебных недель.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Преимущество данной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных

спортсменов легкоатлетов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные - формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений. - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и учеников. Занятия необходимо строить так, чтобы дети сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
- 1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- 2. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
- 3. технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
- 4. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
- 5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- 6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- 7. основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
- 8. игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными

компетенциями учащихся

являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега	История лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. <i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин. Бег 1000-3000 м.
Прыжковые упражнения <i>Овладение техникой прыжка в длину</i>	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега
<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i>	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту
Метание малого мяча <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i>	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (IхI) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
Знания о физической культуре	Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упр. и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представления о темпе, скорости и объёме л/а упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила т. б. при занятиях л/а.
Формы контроля	Практические тесты.

Методическое обеспечение программы.

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике.	Опрос учащихся.

	соревно-ваний.	Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	
Техническая	Объяснение, демо-нстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (шко-льные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Календарно-тематическое – планирование

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Дата		Корректировка
			План	Факт	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История возникновения и развития легкой атлетики. Высокий и низкий старт стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги.	1			
2	1.Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты.	1			
3	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Бег в равномерном темпе. 3.Прыжки в длину согнув ноги. 4.Скоростно силовые качества.	1			
4	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты. 4.Тэсты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.	1			
5	1.Бег на средние дистанции 300-500м 2.Метание м/м в цель. 3.Скоростно силовые качества.	1			
6	1.Бег на средние дистанции 300-500м 2.Метание м/м в цель. 3.Скоростно силовые качества.	1			
7	1.Бег 1000-1500м. 2.Силовые качества.	1			
8	1.Бег 2000м. 2.Метание м/м в цель, гранаты	1			
9	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие координации.	1			
10	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Прыжки в длину согнув ноги.	1			
11	1.Кроссовый бег 10-15-20 2.Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3.Скоростно силовые качества.	1			
12	1.Прыжки в высоту. 2.Скоростно силовые качества. 3.Развитие координации.	1			
13	1.Прыжки в высоту. 2.Скоростно силовые качества. 3.Развитие координации.	1			
14	1.Эстафетный бег	1			

	2.Развитие быстроты. 3.Прыжки в высоту.				
15	1.эстафетный бег 2.Развитие быстроты.	1			
16	1.Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 2.Скоростно силовые качества.	1			
17	1.Н/старт стартовый разгон 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты, координации.	1			
18	1. Н/старт стартовый разгон 2. Прыжки в длину согнув ноги. 3. Развитие быстроты, координации.	1			
19	1.Эстафетный бег. 2.Прыжки в высоту. 3.Развитие выносливости.	1			
20	1.Эстафетный бег. 2.Прыжки в высоту. 3.Развитие быстроты, координации	1			
21	1.Н/старт стартовый разгон 2.Бег 60-100м. 3.Развитие быстроты, координации.	1			
22	1.Бег 60-100м. 2.Развитие быстроты, координации.	1			
23	1.Бег на средние дистанции 300-500-600м. 2.Прыжки в длину согнув ноги.	1			
24	1.Бег на длинные дистанции 1000-2000м. 2.Метание м/м, гранаты на дальность.	1			
25	1.Эстафетный бег. 2.Метание м/м, гранаты на дальность.	1			
26	1.Бег 60-100м. 2.Прыжки в длину согнув ноги.	1			
27	1.Эстафетный бег. 2.Прыжки в длину согнув ноги	1			
28	1.Бег на средние дистанции 400-500-800м. 2.Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	1			
29	1.Бег 2000-3000м. 2.Развитие координации.	1			
30	1.Бег 600-1000м. 2.Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	1			
31-32	1.Бег на средние дистанции 300-500-600м. 2.Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	2			

Учебно-практическое оборудование

Фишки, мячи, манишки, конусы, маты, скакалки, свисток, секундомер, набивные мячи, гантели, блины для пауэрлифтинга различных весов, гимнастические коврики, шведские стенки, перекладины, гимнастические маты.

Методическое обеспечение:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Видеоматериалы профессиональных спортсменов, видеоуроки по судейству.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Терра-спорт, 2019 - 240 с.
2. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2018. - 114 с.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2019. - 240с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2019. - 208с.
5. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.:Олимпия Пресс, 2016 - 224с.