

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 «КАДЕТСКАЯ ШКОЛА»

Принята педагогическим советом
МБОУ СОШ № 21 «Кадетская школа»
Протокол № 5 от 31.05.2023 год.

Утверждена приказом директора
МБОУ СОШ № 21 «Кадетская школа»
Приказ № 313/от 15.06.2023 год



**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности «Легкая атлетика»**

Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 учебный год

Составитель:
Фахретдинов Даниил Мансурович,
учитель физической культуры

**Нижний Тагил
2023**

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы
Физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (11 -15 лет, Фахретдинов Д. М.)**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Адресат Программы.....	4
1.3. Объем и срок освоения Программы.....	4
1.4. Особенности организации образовательного процесса.....	4
1.5. Форма обучения.....	4
1.6. Режим занятий.....	5
1.7. Цель и задачи Программы.....	5
1.8. Учебный план Программы.....	5
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	6
2.1. Календарный учебный график.....	6
2.2. Условия реализации программы.....	6
2.3. Формы аттестации/контроля.....	7
2.4. Оценочные материалы.....	7
2.5. Методическое обеспечение.....	7
2.6. Список информационных ресурсов.....	7
2.7. Нормативно-правовая база.....	7
Приложение 1	
Аннотация	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее-Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена на основании Положения «О дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программах Муниципального бюджетного образовательного средняя общеобразовательная школа № 21 «Кадетская школа» (утверждена Приказом директора МБУО СОШ № 21 «Кадетская школа» № 313 от 15.06.2023 г.).

Программа служит документом для эффективного построения работы с учащимися на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Работа по формированию культуры и сохранению здоровья детей и подростков сегодня выделяется в качестве приоритетных национальных задач, от решения которых зависит будущее страны. При этом именно дополнительное образование детей как целенаправленный процесс обучения, воспитания и развития личности дает ребенку реальную возможность выбора своего индивидуального пути, включение в занятия по интересам, создание условий для достижений, успехов в соответствии с собственными способностями.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика» заключается в том, что в настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия в секции легкой атлетики позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта.

Занятия легкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. 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.

В новизну программы положены нормативные требования по физической подготовке, методические разработки по направлениям Программы отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Отличительная особенность в том, что данная программа уделяет большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в легкой атлетике.

Программа разработана в соответствии с:

- федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
- возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся;
- поурочной программы подготовки юных футболистов М. Годик, С. Мосягина, И. Швыкова (г. Москва, 2014 г.)

Нормативно-правовая основа программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 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. N 196»;

6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

7. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической возможности здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

10. Устав МБОУ СОШ № 21 «Кадетская школа»;

11. Положение о дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программах Учреждения.

1.2. Адресат Программы

Минимальный возраст зачисления детей в спортивно-оздоровительную группу 11 лет, максимальный – 15 лет. Максимальная наполняемость группы 15 человека.

Зачисляются в группу все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить медицинское заключение врача-педиатра. Допускается формирование как одновозрастной, так и разновозрастной группы.

1.3. Объем и срок освоения Программы

Программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» рассчитана на 1 год, 68 часов.

1.4. Особенности организации образовательного процесса

Программа содержит 1 модуль, который охватывает разные возрастные категории обучающихся, включают в себя занятия по начальной физической подготовке и расширению арсенала двигательных умений и навыков

1.5. Форма обучения

Форма обучения: очная, с элементами дистанционного обучения.

Основными формами обучения по Программе выделяются следующие:

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- контрольные испытания;

— соревнования школьного и муниципального уровня.

Все занятия тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Организация занятий осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности, доступности.

Контроль за развитием физических качеств обучающихся и освоением Программы осуществляется методом наблюдения непосредственно на каждом занятии, диагностики уровня сформированности знаний по теории программы, сдачи нормативов, соревнований.

Программа предлагает обязательную теоретическую часть. Эта часть излагается в форме бесед в логической последовательности: беседы о здоровом образе жизни, о положительном влиянии различных физических упражнений на организм человека. Тем самым формируется пласт знаний по физической культуре у учащихся.

1.6. Режим занятий

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Рекомендуемое время занятий: по 1 час 2 раза в неделю (итого – 2 часа в неделю).

1.7. Цель и задачи Программы

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

Основные задачи реализации Программы:

Образовательные:

— формирование знания и умения в области легко атлетических упражнений;

— обучение и совершенствование техники двигательных действий;

— обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные:

— воспитание организованности, самостоятельности, активности в процессе двигательной деятельности;

— воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся;

— воспитание привычки к самостоятельным занятиям.

Развивающие:

— повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

— развитие основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость;

— расширение функциональных возможностей организма.

1.8. Учебный план Программы

В результате освоения программы, учащиеся будут знать:

— историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире;

— Олимпийские игры современности.

— правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.

— названия разучиваемых легко атлетических упражнений.

— технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.

— типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.

— упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

— контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

- 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.
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- В результате освоения программы учащиеся будут 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.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебный год начинается:

- для учащихся первого года обучения – с 16.09.2023;
- для учащихся второго и последующего годов обучения – с 01.09.2023.

Прием учащихся первого года обучения осуществляется с 01.09.2023 по 15.09.2023.

Окончание учебного года – 31.05.2024.

В каникулярное время с учащимися проводятся массовые мероприятия (экскурсии, походы, экспедиции, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и т.д.).

Периоды	Содержание деятельности
01.09.2022 – 15.09.2023	Набор детей в объединения. Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп.
01.09.2022 – 31.05.2023	Реализация дополнительных общеобразовательных программ - дополнительных общеразвивающих программ
с 01.06.2023 по 31.08.2023 (летние каникулы)	Организация и проведение познавательных, досуговых мероприятий; Организация и проведение воспитательных мероприятий для объединений учреждения. Реализация краткосрочных дополнительных общеразвивающих программ

2.2. Условия реализации программы

Для успешного обучения детей по данной Программе, педагог дополнительного образования должен владеть знаниями, умениями, навыками в области физической культуры и футбола.

В ходе реализации Программы возможно чередование занятий по темам из разных разделов.

Помещение для проведения занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.

В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности.

В процессе занятия педагог должен правильно регулировать физическую нагрузку, которая увеличивается постепенно и достигает максимума во второй половине основной части и снижается

к концу занятия.

2.3. Формы аттестации/контроля

Формами подведения итогов являются:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- контрольные игры с заданиями;
- сдача спортивных нормативов.

2.4. Оценочные материалы

Формами аттестации и контроля являются участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней.

2.5. Методическое обеспечение

Структура занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается задача подготовки и подведения организма детей (разогревание) к выполнению основной части. Применяют общеподготовительные упражнения, общеразвивающие упражнения, уделяют внимание воспитанию организованности, дисциплины.

В основной части занятия решаются задачи конкретного занятия: обучение двигательным и техническим действиям, развитие специальных физических качеств.

В заключительной части – снятие напряжения, восстановление организма обучающихся после основной части занятия.

Для решения поставленных задач на занятиях применяются:

- средства общефизической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения:

- общефизические упражнения;
- координационные упражнения;
- упражнения на равновесие;

Приемы обучения:

- показ, объяснение;
- указания;
- пояснения;
- игровые приемы.

2.6. Список информационных ресурсов

1. Каменская, Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е. Н. Каменская. – М.: Дашков и Ко, 2007. – 320 с.
2. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 168 с.
3. Гладышева, А. А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов, 1971 г.
4. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения / В. В. Давыдов. – М.: Педагогика, 1986. – 240 с.

2.7. Нормативно-правовая база

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)

3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008)

5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»)

6. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)

7. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;

8. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта хоккей (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. №149).

Модули	Первый год обучения			Форма аттестации
	Кол-во часов			
	всего	теория	практика	
Первый год обучения	68	7	61	Диагностика уровня сформированности знаний по теории программы, контрольные игры с заданиями, сдача спортивных нормативов

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»
Учебный план**

Перечень разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
		теория	практика	
Техника безопасности.	1	1		Опросы
Физическая культура и спорт в России	1	1		Опросы
История развития легкоатлетического спорта	1	1		Опросы
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1		Опросы
Гигиена, закаливание	1	1		Опросы
Основы техники видов лёгкой атлетики	1	1		Опросы
Врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Опросы
Беговые упражнения	12		12	Выполнение нормативов
Прыжковые упражнения	15		15	Выполнение нормативов
Спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам	7		7	Игры, соревнования
Равномерный кросс 35 -45 минут	7		7	Выполнение нормативов
Занятия другими видами лёгкой атлетики	9		9	Выполнение нормативов
Спортивная ходьба на отрезках	8		8	Выполнение нормативов
Сдача нормативов	3		3	Выполнение нормативов
Итого :	68	7	61	

Содержание учебного плана

1. Техника безопасности.
2. Физическая культура и спорт в России.
3. История развития легкоатлетического спорта.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание.
6. Основы техники видов лёгкой атлетики.
7. Врачебный контроль и самоконтроль.
8. Беговые упражнения.
9. Прыжковые упражнения.
10. Спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам.
11. Равномерный кросс 35 -45 минут.
12. Занятия другими видами лёгкой атлетики.
13. Спортивная ходьба на отрезках.
14. Сдача нормативов.

Методическое обеспечение

В тренировках используются преимущественно упражнения из подвижных игр. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием выносливости и скоростных качеств.

Обучение технике легкоатлетических упражнений происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал.
2. Набивные мячи;
3. Перекладина для подтягивания;
4. Гимнастические скакалки;
5. Гимнастическая стенка;
6. Гимнастические скамейки;
7. Футбольные, баскетбольные, теннисные мячи;
8. Рулетка 10м;
9. Гимнастические маты.

Диагностические методики для проведения педагогического мониторинга

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах подготовки является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся легкой атлетикой на этапах тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования, развития легкой атлетики в РФ, олимпийского движения, строение человека и др.

На каждом этапе подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Примерные контрольно-тестовые упражнения:

1. Челночный бег 3x10.
2. Подтягивание из виса.
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см).
4. Бег 30 м со старта.
5. Бег 300-500 м.
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, или выпрыгивание вверх.
7. Тройной прыжок с места.
8. Метание мяча 150 г.
9. Кросс 2 км.
10. Прыжки через скакалку 30 с.

Аннотация

Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» направлено на формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся.

Программа рассчитана на 1 год обучения и предусматривает обучение ребенка с 11 до 15 лет.

Дополнительная общеобразовательная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» рассчитана на 68 часа – 7 часов теории, 61 час практики. Занятия проходят 2 раз в неделю под 1 часу.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются.

В программу вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Работа с учащимися и создание для них наиболее благоприятных условий развития, может осуществляться разными путями с использованием различных методов и приемов, выбор которых связан с интересами и особенностями самого педагога и его мастерством.

Программа состоит из 1 модуля.