




**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Лутохинская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования
«Муниципальный округ Киясовский район Удмуртской Республики»**

<p align="center">РАССМОТРЕНА на заседании педсовета МКОУ "Лутохинская СОШ" Протокол №10 от «23» августа 2023 г.</p>	<p align="center">СОГЛАСОВАНА руководитель ШМО "Искусство"  Беспалова Э.В. Протокол №1 от «23» августа 2023 г.</p>	<p align="center">УТВЕРЖДЕНА директор школы  Байбатурова Л.А. Приказ №235 от «25» августа 2023 г.</p> 
--	---	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

Вперед со спортом

Возраст детей 9-17 лет
Срок реализации 1 год

Составитель:
Санников Сергей Владимирович
Учитель физической культуры

д.Калашур
2023 г.

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Легкая атлетика» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2011г.

Предлагаемая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» школьной программы.

Актуальность программы Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает выполнение учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются дети 9–17 лет МКОУ «Лутохинская СОШ». Набор учащихся свободный, принимаются все желающие. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут. Программа дополнительного образования по легкой атлетике рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 68 часов учебного времени.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и районном уровне.

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.

2.Содержание программы

2.1 Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	3	3	-	
1.1	Травматизм в спорте, причины.	1	1		беседа, инструктаж
1.2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1		беседа
1.3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1		беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	-	30	
2.1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	15	-	15	выполнение упражнений
2.2	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	15	-	15	выполнение контрольных упражнений
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	33	1	32	
3.1	Основы видов спорта.	1	1		беседа, выполнение тестов
3.2	Специальные упражнения на развитие гибкости, ловкости, выносливости.	22	-	22	выполнение упражнений
3.3	Соревнования и конкурсы	10		10	Праздники здоровья
4	Контрольные испытания	2	-	2	выполнение контрольных упражнений и тестов
	Итого часов	68	4	64	

2.2 Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний. (3 часа)

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины. (1 час)

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Практика.

Ожидаемый результат. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

Формы контроля: беседа, инструктаж.

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (1 час)

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Практика.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час)

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Практика.

Ожидаемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (30 часов)

1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (15 часов)

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. (15 часов)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (33 часа)

3.1.Основы видов спорта (1 час)

Теория. Основы видов спорта.

Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

2. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (22 часа)

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

3. Соревнования и конкурсы (10 часов)

Теория.

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки. Спортивные праздники.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

Раздел 4. Контрольные нормативы. (2 часа)

Теория.

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

2.3 Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы:

Цель воспитания обучающихся в школе: создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания обучающихся в школе являются:

- усвоение ими знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений на практике (опыта нравственных поступков, социально значимых дел).

Основные направления воспитания обучающихся

- **гражданско-патриотическое воспитание**, формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней Российской государственности, знание и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации;

- **духовно-нравственное развитие и воспитание** обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей;

- **эстетическое воспитание:** формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

- **экологическое воспитание:** формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных

духовных ценностей;

- **воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности;**

- **трудовое воспитание:** воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде, профессиональной деятельности;

- **физическое воспитание:** развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности;

- **познавательное направление воспитания:** стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию.

Воспитательная работа кружков включает, в том числе мероприятия, которые проводятся в рамках Программы воспитательной работы школы.

п/п	Форма и название мероприятия	Сроки проведения
Направление 1. Гражданско-патриотическое воспитание		
1	18 марта День воссоединения Крыма с Россией	март
2	– 5 декабря Битва за Москву, Международный день добровольцев; – 6 декабря День Александра Невского; – 9 декабря День Героев Отечества; – 10 декабря День прав человека; – 12 декабря День Конституции Российской Федерации; – 27 декабря День спасателя	декабрь
3	– 9 мая День Победы;	май
4	– 12 апреля День космонавтики.	апрель
Направление 2. Духовно-нравственное развитие		
1	Участие в акции «Окна победы».	май
2	Экскурсии в музей.	январь
Направление 3. Эстетическое воспитание		
1	Женский день 8 марта!	март
2	Фестиваль «Я люблю тебя, Россия!»	апрель
Направление 4. Трудовое воспитание		
1	Трудовой десант.	сентябрь, апрель
2		март
Направление 5. Физическое воспитание		
1	День здоровья.	сентябрь декабрь март май
2	Осенний кросс.	сентябрь
3	Весенний кросс.	май

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 10-20 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 упражнения 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 легкоатлетические упражнения 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.

Условия реализации программы

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
6. Школьный стадион.

Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные тесты.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2. Уровень физической подготовленности учащихся
3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся

Методическое обеспечение программы.

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. 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.	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демонстрация 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 (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Календарный учебный график

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во часов	Расписание занятий
1	Сентябрь 2023 г	Май 2024 г	34	68	68	2 часа в неделю

Промежуточная аттестация – май

Каникулы – январь (10), март (7)

Формы промежуточной и итоговой аттестации

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Первое тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.

Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Текущее тестирование проводится за 1 – 1,5 недели до начала соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствия контрольные нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Бег на 30 метров. Проводится с низкого старта после 10-15 минутной разминки на дорожке стадиона или спортивного зала. В каждом забеге участвуют не менее 2-х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

Тройной прыжок с места. И.п. такое же, как при выполнении прыжков в длину с места. Упражнение выполняется вначале толчком двумя ногами со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием попеременно левой и правой ногой. Приземление производится одновременно на обе ноги. Испытуемому после пробного прыжка дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Бег. Проводится на дорожке стадиона или в спортивном зале. Время фиксируется в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Тестирование осуществляется в следующей последовательности:

1 день – бег на 30 м, прыжки, бег 300 м;

2 день – бег на 1000 м.

Если тестирование необходимо провести в один день, то бег на длинную дистанцию должен быть последним, а перед забегом необходимо дать обучающимся достаточный отдых.

Возраст	30м н/с дев	30 н/с юн	Тройной прыжок с места		1000 метров		300 метров	
			дев	юн	дев	юн	дев	юн
10-12	5,6	5,3	5.00	5.20	4.20	4.10	58,0	54,0
13-17	5,4	5,1	5.20	5.40	4.10	4.00	55,0	52,0

График бега на дистанцию 3000 м

Время по отрезкам дистанции мин., сек					План рез-т
500м	1000м	1500м	2000м	2500м	3000м
1,45	3,35	5,20	7,10	8,50	10,40
1,50	3,45	5,45	7,40	9,45	11,40
1,55	3,50	5,50	7,55	10,00	11,50
1,55	4,00	6,00	8,05	10,10	12,00
2,00	4,00	6,05	8,10	10,15	12,15
2,00	4,10	6,15	8,20	10,25	12,40

График бега на 1000 бега

Время по отрезкам дистанции мин., сек			План рез-т
250м	500м	750м	1000м
0,37	1,20	2,10	3,00
0,40	1,25	2,20	3,15
0,47	1,40	2,35	3,40
0,50	1,45	2,40	3,50
0,50	1,50	2,45	4,00
0,55	2,05	3,15	4,30