




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белозоровская основная общеобразовательная школа»

«Согласовано» Руководитель ШМО классных руководителей  И.И.Мальцева Протокол от «12» 01 2021 г. № 3	«Согласовано» Зам. директора МБОУ «Белозоровская ООШ»  О.В. Плахотник «12» 01 2021 г. № 3	«Утверждаю» Приказ от «12» 01 2021 г. № 2 Директор МБОУ «Белозоровская ООШ»  В.И.Ржевский
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



02-04

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
дополнительного образования детей
«Лёгкая атлетика»,
предназначенная для обучающихся 5 – 7 классов,
разработана учителем физической культуры
Кутнях Антоном Михайловичем

Рассмотрено на заседании педагогического совета
протокол от «12» 01 2021г. № 3

РЕЦЕНЗИЯ

на программу дополнительного образования детей «Лёгкая атлетика» (составитель Кутнях А.М., учитель физической культуры МБОУ «Белозоровская ООШ» Алексеевского района Белгородской области)

Наименование авторской программы: программа дополнительного образования детей «Лёгкая атлетика»

Автор-составитель программы: Кутнях Антон Михайлович, учитель физической культуры МБОУ «Белозоровская ООШ»

Направленность: спортивно-оздоровительная.

Общая характеристика программы:

Программа дополнительных занятий по физической культуре, разработанная Кутнях А.М., составлена в соответствии с ФГОС и содержанием основного общего образования по физической культуре.

Программа разработана с целью создания оптимальных условий и содействия гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепления здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «Лёгкая атлетика», и способствует развитию физических способностей, быстрота, сила, ловкость и выносливость, а также укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную системы, костную систему, и суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Формирует знания о легкой атлетике и её роли в укреплении здоровья.

Вид детского объединения – кружок;

Возраст обучающихся – 11-13 лет;

Срок реализации программы – 1 год.

Эффективность и результаты реализуемой программы.

Программа предусматривает проведение проверки теоретических, практических знаний, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В теоретической части рассматриваются вопросы техники выполнения легкоатлетических упражнений. В практической части углублено изучается техника выполнения упражнений.

Сведения об авторе-разработчике программы дополнительного образования:

Кутнях Антон Михайлович родился 13.05.1994г.

Образование: Высшее, закончил Воронежский государственный аграрный университет им. императора Петра I

Место работы: МБОУ «Белозоровская ООШ»

Должность: учитель физической культуры

Адрес: Белгородская область, Алексеевский р-н, с.Ковалёво, ул.Центральная, д.66

Тел.: 7-45-16

Рецензент:

Заместитель директора

О.В.Плахотник

Экспертное заключение
на авторскую программу по спортивно-оздоровительному направлению
дополнительного образования «Лёгкая атлетика», представленную Кутнях Антоном
Михайловичем, учителем физической культуры муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Белозоровская основная общеобразовательная
школа»
Алексеевского района Белгородской области

Мы, комиссия в составе Плахотник О.В., заместитель директора, Мальцева И.И., руководитель ШМО классных руководителей, Кутнях С.И., учитель биологии и химии, провели экспертизу авторской программы дополнительного образования «Лёгкая атлетика», представленную Кутнях Антоном Михайловичем, учителем физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Белозоровская основная общеобразовательная школа» Алексеевского района Белгородской области.

Программа «Лёгкая атлетика» по спортивно-оздоровительному направлению весьма актуальна на современном этапе обучения в основной школе и направлена на реализацию требований Федерального государственного образовательного стандарта по организации дополнительного образования школьников.

Данная программа представляет собой вариант программы организации дополнительного образования школьников по спортивно-оздоровительному направлению и предназначена для реализации в 5 - 7 классе (34 часа в год).

Структура программы представлена в соответствии с требованиями к составлению программы: пояснительная записка, в которой дано обоснование программы, отражены цель и задачи; ожидаемые результаты реализации программы; тематическое планирование с указанием разделов и тем по разделам, нумерацией занятий и количества часов по темам; содержание деятельности по разделам; условия и ресурсы реализации программы; список литературы, соответствующий содержанию программы.

Цель: создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся;
- формирование взаимопонимания и бесконфликтности в общении.

Программа построена в соответствии с СанПиНами, с учётом современных требований педагогики и психологии, обеспечивает единство воспитания и обучения.

Программа предусматривает проведение проверки теоретических, практических знаний, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Педагогическая целесообразность программы состоит в подборе используемых форм и методов, соответствующих возрасту обучающихся, их интересам.

Представленная к рецензии программа способствует овладению техникой выполнения легкоатлетических упражнений, развитию физических способностей.

Программа дополнительного образования «Лёгкая атлетика» представляет собой завершённый, самостоятельный нормативный документ, выполненный по актуальной

тематике, обладающий существенной практической значимостью. Язык и стиль изложения отличаются чёткостью, ясностью, убедительностью и логикой. Программа носит целостный характер, выделены структурные части, основные компоненты представлены внутри частей, согласованы цели, задачи и способы их достижения. Всесторонний анализ программы показал, что она составлена в соответствии с ФГОС и рекомендована к реализации в МБОУ «Белозоровская ООШ».

Эксперт _____ / Плахотник О.В.
Эксперт _____ / Мальцева И.И.
Эксперт _____ / Кутнях С.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивно-оздоровительной направленности кружковой деятельности «Лёгкая атлетика» для обучающихся 5 – 7 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897, на основе пособия «Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика»: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011.

Лёгкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культурой, а также во внеклассные мероприятия (оздоровительные и спортивно-массовые). Важное место легкоатлетическим упражнениям отводится и на занятиях в школьных спортивных секциях, а также на занятиях во второй половине дня.

Программа имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Цель: создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся;
- формирование взаимопонимания и бесконфликтности в общении.

Изменений в дополнительную авторскую образовательную программу кружковой деятельности не внесено.

Программа рассчитана на 1 час в неделю. Теоретические знания учащиеся получают в процессе занятия.

Основными формами организаций занятий являются: беседа, физические упражнения и двигательные задания, тестирование, игра. Длительность занятия – 40 минут.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- тестирование;
- беседа.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится для оценивания объективных знаний, умений и навыков учащихся перед началом изучения программы;

текущий, который проводится в процессе занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным разделам;

итоговый, проводится после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать

- значению лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- названию разучиваемых легкоатлетических 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;
- основному содержанию правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и высоту с разбега, метания малого мяча на дальность;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание в своей возрастной категории
- помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике

Демонстрировать

- Общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, гибкости и координации).
- Легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).
- Тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Общую физическую подготовку.
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега.
- Умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Основы знаний.

Тема №1. Вводное занятие.

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Тема №4. Легкая атлетика – как вид спорта.

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорт, недаром, два из трех призывов в девизе «Быстрее, выше, сильнее» можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной

программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и, если хотите, естественности своих соревновательных дисциплин.

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта

II. Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов легкой атлетики.

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике; правила соревнований в беге на короткие дистанции; физическое развитие человека; контроль над физическими нагрузками; техника стартового разгона и бега по дистанции; знание физических упражнений; физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья.

Практическая часть: Совершенствование техники бега с низкого старта (600м, 800м, 1000м). Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях. Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. Обучение технике движения рук в беге. Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть: прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Знамя», « Жмурки», « Ловишки», « Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

III. Общая физическая подготовка.

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

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

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

IV. Контрольные испытания.

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.

- Медленный бег на 1000 метров.
- Прыжки в длину с места.
- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»
- Метание малого мяча

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Основы знаний	2	
2	Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов легкой атлетики.		18
3	Общая физическая подготовка.		8
4	Контрольные испытания		5
5	Итоговое занятие	1	
Итого		3	31

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (Приложение 1)

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ (Приложение 2)**