

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Рыльская средняя общеобразовательная школа №1 им. Г.И. Шелехова»

г.Рыльска Курской области

Принято на
заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31 » августа 2022г.



Утверждено
приказ № 166
от «31» августа 2022г.
Директор школы
(Милонов В. В.)

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

Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся 12-15 лет

Составитель: М.Н.Красов, педагог
дополнительного образования, учитель
физической культуры

2022-2023 учебный год

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Учебно - тематическое планирование.
3. Календарно - тематическое планирование.
4. Требования к уровню подготовки обучающихся.
5. Планируемые результаты освоения программы.
6. Учебно – методическое обеспечение.

1. Пояснительная записка

Новизна программы состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Актуальность программы состоит в том, чтобы максимально, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

Цель: - создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

Задачи:

1. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;
2. формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;
3. овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;
4. воспитывать трудолюбие детей;
5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
6. формировать волевые и морально-этические качества личности детей;
5. отбирать перспективных детей для дальнейших занятий легкой атлетикой в ДЮСШ и Школах Олимпийского резерва.

Проводятся групповые и индивидуальные занятия. Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана, предполагаемых результатов ее реализации, включающим требования к обучающимся, предъявляемых в конце каждого года обучения, методической части, списка используемой специальной литературы.

Легкой атлетикой могут заниматься дети (с 7 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Прием в секцию производится в августе-сентябре каждого года.

Организационно-методические особенности подготовки

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;

- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Во время организации и проведении занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов (для групп 1 года обучения учебный год можно не делить на периоды, учитывая, что для них первый год занятий в секции носит подготовительный характер).

В подготовительном периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению высокого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые легкоатлетам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

Соревновательный период. Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; достижение

занимающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия.

Переходный период. Поддерживание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

Круглогодичный учебно-тренировочный процесс по всем разделам подготовки планируется на основе данной программы и изложенных в ней учебного плана и годового графика в расчёте учебных часов 34 часов в год.

Диагностика результативности освоения программы

Диагностика результативности освоения программы предполагает использование комплекса методов оценки личностных достижений занимающихся – педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и др.; для педагога-преподавателя обязательными являются педагогические, остальные он также может использовать, если достаточно компетентен в вопросах медицины и психологии; в ином случае рекомендуется прибегнуть к помощи соответствующих специалистов, если последние входят в штат сотрудников.

Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся

1. Оценочное слежение за динамикой показателей методами, физически не нагружающими занимающихся (наблюдение, анкетирование, анализ и пр.) с (без) регистрацией хода учебно-воспитательного процесса, объектами в котором могут быть:

- задачи обучения и воспитания;
- средства тренировки и их место в занятии;
- методы обучения и воспитания;
- отношения «Учитель – ученик»;
- характер и величина тренировочной нагрузки и др.

2. Тестирование (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года, выступление на соревнованиях, зачётные занятия по освоенной теме).

3. Сравнительный анализ динамики полученных показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысливание обнаруженных закономерностей и соотношений с выводами для последующих действий.

Использование комплекса выше названных методов позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, содержание которого отражено в предложенной программе, выявить сильные и слабые стороны подготовленности дзюдоистов и внести соответствующие коррективы.

2. Учебно-тематическое планирование

	Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
	<p style="text-align: center;">Теория</p> <p>1. Вводное занятие</p> <p>2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль</p> <p>3. Основы техники и тактики борьбы</p> <p>4. Правила соревнований</p>	<p>5</p> <p>1</p> <p>5</p> <p>7</p>	<p>Гражданское воспитание, патриотическое воспитание,</p> <p>духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание,</p> <p>физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия,</p> <p>трудовое воспитание, экологическое воспитание, ценности научного познания.</p>
	<p style="text-align: center;">Практика</p> <p>1. Физическая подготовка</p> <p>2. Техничко- тактическая подготовка</p> <p>3. Соревновательная подготовка</p> <p>4. Зачётные требования</p>	<p>16</p> <p>5</p> <p>9</p> <p>1</p> <p>1</p>	
	Всего:	34	

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы урока	К-во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
1	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1			
2	Ускорение с высокого старта	1			
3	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1			
4	Кроссовый бег	1			
5-6	Челночный бег	2			
7-9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	3			
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1			
11	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1			
12	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1			
13	Остановка двумя шагами и прыжком	1			
14	Повороты без мяча и с мячом	1			
15	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1			
16	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1			
17	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1			
18	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1			
19	Ритмическая гимнастика	1			
20-22	Вскоки, соскоки, повороты.	3			
23-26	Игры на лыжах.	4			
27-30	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	4			
31	Кроссовый бег	1			

32-34	Русско-народная игра "Лапта".	3			

4. Требования к уровню подготовки обучающихся.

Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся по данной программе служат нормативные требования по общей физической подготовке, технической подготовке. Контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май). Экзамен по технической подготовке с присвоением пояса определённого цвета проводится в конце учебного года.

Критерии освоения технических и тактических действий, уровень освоения, оценка	Назвать и выполнить технической (тактической) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил, назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

4. Основные показатели для контроля развития физических качеств

Вид двиг. деят-ти	Развиваемое физической качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			10 лет	11 лет
Л/атлетика	Быстрота	Бег на 30 м (с)	5,6	5,4
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	6
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		20
	Быстрота	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с, ноги закреплены (кол-во раз)		6

Зачётные требования по общей физической подготовке

Виды упражнений	Возраст			
	10 лет		11 лет	
	Хорошо	Удов-но	Хорошо	Удов-но
Бег 30 м	5,2	5,8	5,1	5,7
Прыжок в длину (см)	340	310	345	315
Прыжок в высоту	105	95	110	100
Метание теннисного мяча	35	30	38	35
Кросс (без учёта времени)	1000	500	1000	500
Плавание 50 м (мин)	1,20	без уч.	1,15	1,20
Лыжи 1 км (мин)	7,30	8,00	7,20	7,50
Коньки 10 м	20	21	19	20
Подтягивание на перекладине	5	3	5	4

Результаты обучения:

Учащиеся должны:

- выполнить зачётные требования по ОФП и СФП;
- знать основы гигиены;
- знать правила безопасного поведения на занятии и в условиях соревнования

5. Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты.

Обучающиеся будут знать:

- историю возникновения дзюдо и его развитие в России;
- понятия «наклон», «выпад», «захват», «переворот», «основные стойки», «выведение из равновесия».
- тактику ведения поединка в нападении и защите;
- понятия «бросок», «тактика ведения поединка», «обманные действия» (угроза, вызов, комбинация, контратаки).

Метапредметные результаты

Обучающиеся будут уметь:

- правильно передвигаться на татами;
- использовать различные захваты за кимоно партнера и соперника;
- ориентироваться в тактике нападения и защиты, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника;
- выполнять броски с различными видами захватов;
- выполнять специальные упражнения для формирования двигательных навыков и умений;
- анализировать действия соперников;
- эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от поведения соперника

Личностные результаты:

- сформированные волевые и положительные эмоционально – эстетические качества личности.
- сформированные волевые и положительные эмоционально – эстетические качества личности.
- повысить уровень физической подготовки по борьбе дзюдо с целью дальнейшего обучения.

Гражданское воспитание:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

Патриотического воспитания:

- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания.

Духовно-нравственного воспитания:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости,

милосердия и дружелюбия);

– формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

– развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

– содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;

– оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

Эстетического воспитания:

– создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям.

Физического воспитания, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

– формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребностям в здоровом образе жизни;

– формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям.

Трудового воспитания:

– воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;

– формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

– развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.

Экологического воспитания:

– развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

– воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

Ценностей научного познания:

– содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;

– создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

6. Учебно – методическое обеспечение.

Пархоменко В.Н. – «Легкая атлетика в школе»

