

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 542  
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 3  
от « 19 » 12 2017 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 1 от «09» 01 2018 г.

Директор ГБОУ школа № 542

А.Ш. Смирнова



Школьный спортивный клуб «CAF»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст учащихся: 6 – 10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Бондарчук Надежда  
Владимировна  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» носит **физкультурно-спортивную** направленность, по уровню освоения является **общекультурной**.

### **Актуальность**

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. 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.

Данная программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

### **Адресат программы**

Программа ориентирована на детей 6 – 10 лет без определенной физической и практической подготовки, желающих заниматься легкой атлетикой,

**Цель программы:** развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма через занятия легкой атлетикой.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метании;
- овладение системой практических умений и навыков по самостоятельной организации физкультурно-спортивной деятельности;

#### **развивающие:**

- развитие основных физических качеств и способностей;
- расширение функциональных возможностей организма;
- развитие ловкости, быстроты реакции, силы и выносливости, координации движений;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми движениями, с повышенной координационной сложностью;
- развитие коммуникативных умений, а так же эмоционально-чувственную сферу;

–развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

***воспитательные:***

–укрепление здоровья детей, содействие правильному физическому развитию школьников, формирование у них навыков здорового образа жизни;

–подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

–воспитание чувства коллективизма, понимания тесного взаимодействия для достижения качественного результата;

–формирование стремления к получению качественного законченного результата;

–формирование уверенности в собственных силах;

–формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах,

***Условия реализации программы***

*Условия набора и формирования групп.*

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, главное – желание ребенка заниматься легкой атлетикой.

Комплектование группы осуществляется при условии отсутствия у учащегося медицинских противопоказаний для занятий. Специальных способностей и базовых знаний по отдельным учебным предметам не требуется. Приём на обучение по программе осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) учащихся.

Количество учащихся в группе - не менее 15 человек.

Допускается формирование как одновозрастной группы, так и группы детей разного возраста.

В течение года в объединение могут быть приняты желающие, прошедшие собеседование при наличии свободных мест.

*Продолжительность образовательного процесса.*

Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество учебных часов за год составляет 144 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

*Формы организации деятельности.*

- фронтальная;
- в группах;
- в парах;
- индивидуальная.

*Формы проведения занятий:*

- беседы;
- объяснение;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- игры;
- викторины;
- конкурсы;
- эстафеты;
- соревнования.

*Кадровое обеспечение*

Реализовать программу способен педагог дополнительного образования, обладающий знаниями в области физического развития. Привлечение дополнительных специалистов не требуется.

### *Материально-техническое обеспечение*

1. Спортивный зал, оборудованный в соответствии с требованиями СанПиН.
2. Спортивная площадка, оборудованная в соответствии с требованиями СанПиН, на которой имеются яма для прыжков в длину с разбега, беговые дорожки.
3. Учебный кабинет, оборудованный мультимедийным проектором, экраном, колонками.
4. Рабочее место педагога: ПК, принтер, сканер.
5. Методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений.
6. Наглядные пособия в виде картинок, журналов.
7. Спортивный инвентарь:
  - специальные коврики для выполнения упражнений на полу;
  - мячи для метания;
  - мячи для подвижных и спортивных игр;
  - набивные мячи;
  - скакалки;
  - гантели;
  - эстафетные палочки.
8. Медицинская аптечка.

### *Особенности образовательного процесса.*

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для разновозрастных учеников. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения осваиваются учащимися в процессе практических занятий.

Основываясь на специфике программы, педагог при подготовке к занятиям должен учитывать погодные условия.

В помещении занятия проводят на специальных ковриках для выполнения упражнений на полу, одежда - облегченная.

### ***Планируемые результаты***

Задачи программы «Легкая атлетика» решаются посредством проведения теоретических и практических занятий по тематике программы. Практические задания выполняются с помощью необходимого спортивного инвентаря. Предполагается, что по окончании обучения учащиеся должны демонстрировать сформированные умения и навыки и уметь применять их в жизни.

### ***Предметные результаты.***

Ожидается, что в результате освоения материала программы учащиеся должны

- знать о существовании непосредственной связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- знать комплексы упражнений утренней зарядки и комплексы, направленные на формирование правильной осанки;
- знать разные способы передвижения в ходьбе, беге, прыжках;
- знать способы изменения направления и скорости движения;
- получить знания о режиме дня и личной гигиене;
- знать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

Учащиеся должны уметь

- владеть основными разминочными движениями рук, ног, головы;

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки;
- планировать ход выполнения задания;
- использовать навыки двигательных действий в игровой и соревновательной деятельности, при выполнении физических упражнений самостоятельно;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- соблюдать правила игры и правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

### ***Метапредметные результаты.***

#### *Учебно-интеллектуальные умения*

- сравнивать, анализировать, обобщать, устанавливать аналогии при выполнении развивающих упражнений,
- анализировать изображения при выполнении практических и самостоятельных заданий;

#### *Учебно-коммуникативные умения*

- слушать и слышать педагога, запоминать информацию;
- сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем;
- принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- представить итог проделанной работы, выполняя упражнения;

#### *Учебно-организационные умения и навыки*

- умение организовать свое рабочее место;
- навык соблюдения правил по технике безопасности в процессе деятельности;
- умение планировать, организовывать, контролировать и оценивать выполненную работу в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение правильно распределять учебное время на выполнение заданий;
- умение четко выполнять упражнения.

### ***Личностные результаты.***

#### *Организационно-волевые качества:*

- принятие и освоение социальной роли учащегося,
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- умение переносить предлагаемые нагрузки в течение занятия;
- активное побуждение к практическим действиям;
- устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом;
- контроль своих поступков.

#### *Ориентационные качества:*

- формирование самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно, соответственно возрасту, судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении;
- умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех; формирование мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений;
- мотивация к творческому труду, работе на результат;
- стремлению к совершенствованию своих способностей и ориентацию на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;
- доверие и способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- бережное отношение к материальным ценностям;
- осознание своей национальности, уважение культуры и традиции народов России и мира.

*Поведенческие качества:*

- знание моральных норм и сформированных морально-этических суждений;
- умение оценивать свои поступки и действия других с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками в разных ситуациях; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- восприятие общих дел объединения как своих собственных;
- уважительное отношение к другим участникам учебного процесса;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	2		Викторина «Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой». Анкетирование и наблюдение. Входной контроль.
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1		Викторина
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1		Викторина
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	1	1	Опрос
5	Правила соревнований	2	1	1	Опрос
4	Общая физическая и специальная подготовка	70		70	Наблюдение, эстафета, соревнования
5	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	64		64	Наблюдение, эстафета
6	Итоговое занятие	2	–	2	Показательные выступления
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>	