

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8
городского округа Чапаевск Самарской области**

РАССМОТРЕНО
Ответственный УВР
Столярова Л. А.
Приказ № 1
от «30» 08.2024г.

СОГЛАСОВАНО
Ответственный ВД
Емельянова Е. Г.
Приказ №1
от «30» 08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы
Бакушин Ю. Ю.
Приказ №1
от «30» 08.2024г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВД по реализации спортивно-оздоровительной деятельности «Легкая атлетика»
для обучающихся 2-3 классов**

Чапаевск, 2024

Пояснительная записка

Программа «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Физическая культура - это подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц в двигательной активности, укрепления здоровья, личностного развития, самореализации и интеграции в общество.

Программа «Легкая атлетика» (далее — Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).

Актуальность программы

В условиях агрессивной информационной среды программа «Легкая атлетика» способствует формированию позитивной психологии общения и духа соперничества.

Новизна и оригинальность программы в том, что в процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Отличительная особенность адаптированной дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» заключается в том, что она разработана с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с задержкой психического развития, интеллектуальными нарушениями в:

- адаптации содержания программного материала для освоения ребенком, направленной на раскрытие жизненных и социальных компетенций;
- «пошаговом» изучении материала;
- осуществлении индивидуального подхода в работе с обучающимися при выполнении физических упражнений;

- использовании современных технологий, методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

Учебно-тренировочный процесс в легкой атлетике строится с учетом следующих закономерностей:

- всестороннего формирования и развития личности занимающихся; единства общей и специальной подготовки;
- непрерывности тренировочного процесса с циклическим нарастанием тренировочных нагрузок;
- индивидуальных особенностей при сознательном отношении к тренировке занимающихся, а также дидактических принципов педагогики.

Основные принципы программы:

Принцип систематичности (или повторности). Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

Принцип наглядности. Заключается в создании при помощи различных органов чувств представления о движении (просмотр видеоматериалов; наглядные пособия, таблицы; демонстрация выполнения упражнения и др.).

Принцип доступности. Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение предлагается после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

Принцип постепенности. Связан с применением физических нагрузок в процессе обучения и с постепенным усложнением техники выполняемых двигательных действий. В процессе обучения этот принцип реализуется по прямолинейно-восходящей линии, исключая скачкообразные колебания.

Принцип оздоровительной направленности. Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости.

Принцип индивидуализации. Учитываются индивидуальные и анатомо-физиологические особенности, разный уровень подготовленности каждого ребенка; половые и возрастные различия; психологические особенности и различная степень реагирования организма каждого учащегося на тренировочный процесс.

Принцип сознательности и активности. Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание учащимися сути производимого ими того или иного движения. Высокий уровень овладения техникой не возможен без проявления целеустремленности в применении своих способностей для достижения, как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

Принцип воспитывающего обучения. В процессе обучения решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств, положительных межличностных отношений, чувства команды).

Педагогическая целесообразность программы «Легкая атлетика» позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Данная программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Легкая атлетика — основной вид спорта, в котором каждый участник может проявить все свои индивидуальные физические способности.

Цель программы: формирование физической культуры детей навыков здорового образа

жизни посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с легкоатлетической направленностью.

Достижению данных целей способствует решение **следующих задач:**

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению легкоатлетических упражнений.
- развивающие:
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т. п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя и команду.

Срок реализации программы - 1 год. (34 часа)

Направление программы: физкультурно-спортивная.

Возрастная категория: программа рассчитана на детей от 8-10 лет.

Состав: Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Режим занятий: Работа секции проводится в форме теоретических и практических занятий. Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических занятий. Секция проходит в спортивном зале с использованием спортивного оборудования, а также на спортивном стадионе.

Формы организации занятий. Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, культурно-массовые мероприятия, участие в спортивных соревнованиях, теоретическое (беседа); комбинированное (сочетание теории и практики); игровое занятие; тренинг.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая (работы в группах); по подгруппам (по командам); индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий); работа в паре.

Методы и приемы проведения занятий: Словесные (рассказ, объяснения) Наглядные (показ). Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Учебно — тематический план занятий

№	Наименование тем, разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1	Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности	1	1	0	Опрос, тестирование

3	Теоритические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта	1	1	0	Беседа, опрос
4	Прыжки в длину. Эстафетный бег	4	0	4	Педагогической наблюдение
6	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Метание	10	0	10	Педагогической наблюдение
7		6	0	6	Педагогической наблюдение
8	Участие в соревнованиях	12	0	12	Тестирование.
	Итого:	34	2	32	

Планируемые результаты.

Предметные результаты

Сформировавшийся стойкий интерес к занятиям лёгкой атлетикой.

Первичное становление волевых качеств, психологическая подготовка, определяющих спортивный успех.

Овладение спортивной теорией, овладение тактическими приёмами

Овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

Метапредметные результаты:

Определение 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.

Формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья.

Умение рационально распределять своё время в режиме дня,

Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях

Оценивать красоту телосложения и осанки,.

Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, различные виды упражнений и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Умение оказывать помощь своим сверстникам.

Правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации.

Распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов физической подготовки.

Руководствоваться правилами поведения на занятиях.

Выполнять элементы спортивных игр.

Определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств.

Понимать влияние закаливания на организм человека.

Выполнять комбинации из элементов акробатики;

Организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

Самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

Координировать взаимодействие с партнёрами в игре.

В результате освоения программы

Учащиеся научатся правильно и осознанно выполнять упражнения, знать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия 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;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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.

Материально техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется: спортивный зал, стадион.

Спортивный инвентарь и оборудование:

баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; скакалки; фишки; гимнастические скамейки; гимнастическое бревно; маты; эстафетные палочки; набивные мячи; перекладина для подтягиваний; секундомер; свисток; обручи; рулетка измерительная; гимнастическая стенка; барьеры легкоатлетические.

Список литературы:

1. Аршинник С. П. Элементы кросса на уроках [Текст] / С. П. Аршинник, В. И. Тихорев // Физическая культура в школе. - 2008. - № 1. - с. 23-26.
2. Балыбердин О. А. О развитии скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой / О. А. Балыбердин // Физическая культура в школе. - 2011. - № 5. - с. 6-9. - № 6. - с.35-39.
3. Баранцев С. А. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги": 10 класс [Текст] / С. А. Баранцев, А. П. Сергеев // Физическая культура в школе. - 2007. - № 4. - с. 18 - 21.
4. Валеев Н. М. Дифференцирование методики восстановления работоспособности травмированных легкоатлетов на этапе спортивной реабилитации [Текст] / Н. М. Валеев, Н. В. Швыгина // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 1. - с. 49 - 54.
5. Левинтов И. Я. Подготовка бегунов - легкоатлетов на внеклассных занятиях [Текст] /И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. - 2007. - № 5. - с. 61 -66.
6. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М. Советский спорт, 2007. - 105с.
7. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
8. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Т.2: / С.П. Евсеев. — М.: Советский спорт, 2009
9. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
10. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
12. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б.