Документ подписан ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Владелец: Головкина Татьяна Владимировна

Должность: Директор

Дата подписи: 01.09.2021

МБОУ Гимназия №91 имени М.В.Ломоносова

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  На заседании кафедры  Протокол №\_\_\_\_  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | Согласовано:  На НМС  Протокол №\_\_\_\_  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | Утверждено:  Директор МБОУ Гимназия №91 им. М.В.Ломоносова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Головкина Т.В.  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования**

**«Легкая атлетика. Час здоровья»**

для учащихся \_1-4\_ классов

**Срок реализации**: 3 года

**Направленность**: физкультурно-спортивная

**Составитель:**

педагог дополнительного образования

Парыгина А.А.

Железногорск – 2021 г.

**Пояснительная записка**

**к программе «Легкая атлетика. Час здоровья»**

**Направленность программы**: физкультурно-спортивная.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**:Среди различных физических упражнений, способствующих всестороннему физическому развитию, главенствующая роль принадлежит упражнениям легкой атлетики. Упражнения легкой атлетики практически доступны всем школьникам, они равномерно развивают основные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, профилактика плоскостопия, упражнения позволяют регулировать вес тела.

Дополнительно использование на занятиях элементы акробатики и гимнастики для улучшения гибкости и координационных способностей детей благоприятно влияют на двигательную активность детей младшего школьного возраста.

Постоянные занятия видами легкой атлетики адаптируют к школьным нагрузкам, укрепляют здоровье, вырабатывается выносливость, закаляют волю школьника, воспитывают умение преодолевать трудности, вырабатывают целеустремленность.

**Цель программы обучения**: Повышение уровня физического здоровья детей через систему специализированных упражнений легкой атлетики и элементов акробатики в различных зонах мощности. Создание мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Задачи программы обучения:**

* укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
* воспитание у школьников высоких морально-волевых качеств: коллективизма, взаимопомощи, уважения к сверстникам, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности;
* формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
* формирование общих и специальных физических качеств, необходимых при занятиях легкой атлетикой;
* соблюдение техники безопасности на занятиях;
* приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

**Первый год обучения.**

**Научить детей:**

Бегать: равномерно с ускорением, бег с изменением положения» «зигзаг» Непрерывно от 3-6мин постепенно.

Освоить СБУ. Научить элементами разминки ОРУ.

Прыгать с места.в длину с короткого разбега 7-9шагов«согнув ноги».

Метать мяч с места и с короткого разбега.

Ходьба ч/з м/барьеры.

Акробатические элимены(перекаты на спине,стойка на лопатках)

**Второй год:**

Бегать с высокого старта. ознакомить с низким стартом.Эстафетный бег.

Прыгать в длину с короткого и полного разбега9сместа отталкивания)

Прыжки в высоту с 7-9 шагов «перешагиванием»

Обучить основам б/бега (в ходьбе)

Применять акробатические связки.(Кувырки стойки)

**Третий год:**

Бег высокий низкий старт (под сигнал,групповое выбегание)

Прыжки в высоту в длину короткого и полного разбега.

Метание мяча в коридор.

Низкие барьеры. Ходьба с боку, через середину бег(низкие барьеры)

**Отличительные особенности дополнительной образовательной программы:** Вне зависимости от возраста учащихся, занятия строятся на следующих принципах.

1. Учитывать индивидуальное здоровье ребенка.

2. Оздоровительная, лечебно-профилактическая направленность физических упражнений.

3. Дифференцированность подхода к использованию физических упражнений, пола, физической подготовленности.

4. Приобретение необходимых двигательных навыков, подготовка функциональных систем организма, для поддержания высокой работоспособности.

5. Постепенность и доступность в обучении технических видов легкой атлетики.

6. Занятия общефизической подготовки на укрепление мышечной силы организма и улучшения работоспособности.

Осуществлять контроль за состоянием здоровья, умением измерять пульс за 10 сек.

Соблюдение личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви на занятиях в зале и на улице, понятие о закаливании и здоровом образе жизни.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**: 7-10 лет

(1-4 классы)

**Срок реализации программы**: 3 года

Формы и режим занятий:

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных соревнованиях и праздниках.

Периодичность занятий 1 раз в неделю по 1 часу. Примерное годовое планирование занятий (в часах) 34 часа.

Данную схему планирования можно проводить не только на группах продленного дня, а также клубах во время каникул проводить праздники, часы здоровья и семейные старты.

Занятия проводятся как в зале, так и на улице на свежем воздухе.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

В конце обучения воспитанники должны знать и уметь:

1. Правила соревнований по легкой атлетикой.
2. Основы спортивной тренировки.
3. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
4. Технику простейших прыжков и метаний.
5. Подводящие упражнения.
6. Упражнения, направленные на профилактику травматизма.
7. Техника бега.
8. Технику прыжков в длину «согнув ноги»,
9. Технические действия прыгуна, безопасное приземление.
10. Метания с использованием различных снарядов.

**Формы поведения итогов реализации программы**:

Итоги реализации программы подводятся во время проведения спортивных школьных праздников, городских соревнований по легкой атлетике среди учащихся, а также во время проведения контрольных нормативов.

**Учебно-тематический план**

**Распределение часов по разделам и темам**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Распределение часов** | | | **Всего**  **часов** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| **1.** | **Теоретические занятия** | **8** | **8** | **8** | **24** |
| **2.** | **Практические занятия:** | **18** | **18** | **18** | **54** |
|  | Общая физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 18 |
|  | Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 12 |
|  | Техническая подготовка | 4 | 4 | 4 | 12 |
|  | Восстановительные мероприятия упражнения на гибкость | 4 | 4 | 4 | 12 |
| **3.** | **Участие в соревнованиях** | **8** | **8** | **8** | **24** |
|  | - внутренние (в группе) | 4 | 4 | 4 | 12 |
|  | - контрольные нормативы | 2 | 2 | 2 | 6 |
|  | - городские |  |  |  |  |
|  | - товарищеские встречи | 2 | 2 | 2 | 6 |
|  | **Итого:** | **34** | **34** | **34** | **102** |

|  |
| --- |
|  |

**Учебно-тематический план для учащихся 1-4 классов (1 год обучения)**

**Клуб «Час здоровья». Легкая атлетика.**

**2021-22 г.(4часа в неделю)**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 четверть** | кол-во занятий/часы 8 |
| Легкоатлетические упражнения (по мягкой дорожке). Построение, повороты перестроение.  Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок.  ВПБ на месте в беге, приставными шагами, «змейкой», «крабом», в полуприседе.  ОРУ в движении на месте, под счет СБУ | 4 |
| ОФП и упражнения ЛФК  (комплексы лёжа укрепление мышц пресса и спины), подвижные игры с элементами бега и метаний, эстафеты.  Тесты. Бег 30м прыжок с места. Метание мяча. | 4 |
| **2 четверть** | зан/часы 8 |
| Легкоатлетические упражнения:  Специально беговые: ВПБ, ЗГ, БПН.  Прыжки, на одной двух ногах, многоскоки, подскоки.  Упражнения с мячами (малые).Выбегание с различных положений под сигнал.  Тесты бег 5мин без учёта времени. | 4 |
| ОФП лежа на полу, с предметами, малыми мячами.  Упр. ЛФК гимнастическими палками, игры. | 4 |
| **3 четверть** | зан/часы 9 |
| Элементы гимнастики, акробатики.  Эстафеты с мячами.  Легкоатлетические упражнения.  Упражнения ЛФК. | 5 |
| ОФП в различных И.П. лежа, сидя, в движении.  Подвижные игры. | 4 |
| **4 четверть** | занят/часы 9 |
| Легкоатлетические упражнения.  Бег на свежем воздухе. Метания в цель и на дальность.  Тесты. Бег 60м,метание мяча, прыжок с места и с разбега. Бег на выносливость 500м-девочки600м мальчики. | 5 |
| ОФП с собственным весом.  Упражнения ЛФК, подвижные игры, эстафеты. | 4 |

**Календарно-тематическое планирование**

| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **планируемая** | **фактическая** |
|  | **1четверть** |  |  |  |
| 1 | Организационное занятие, расписание требование к форме. Мед.допуск  Техника безопасности на занятиях в зале. Требования к форме. Игры. | 1 |  |  |
| 2 | Разминка. Укрепление стоп по специальной дорожке. ОРУ  Обучение СБУ. П/и «День-Ночь». Укрепление мышечного корсета. | 1 |  |  |
| 3 | Развитие координации, акробатические элементы, перекаты, стойка на лопатках.  Развитие ловкости. Упражнения с мячами, укрепление мышц пресса. | 1 |  |  |
| 4 | Развитие гибкости. Укрепление мышц спины, П/и «Шишки, желуди, орехи»  Развитие скоростных качеств, эстафеты, силы рук, отжимания | 1 |  |  |
| 5 | Обучение прыжка в длину с места, П/и «Совушки», укрепление мышц спины  П/и «Воробьи, вороны», «Пятнашки». Контрольный тест Бег 30м | 1 |  |  |
| 6 | « Весёлые старты»с мячами. Упражнения на гибкость. Комплекс лёжа.  Построение, повороты на месте. Прыжок с места. Упражнение на координацию | 1 |  |  |
| 7 | Упражнение с мячом в движении.  Прыжки на скакалке.  Метание мяча с места. Развитие скорости | 1 |  |  |
| 8 | Медленный бег 5мин. Развитие выносливости. ОФП.  Контрольные нормативы.  Прыжки в длину с места на результат | 1 |  |  |
|  | **2четверть** |  |  |  |
| 1 | Обучение ловли и передачи мяча, укрепление стоп.  Обучение прыжков на скакалках.П/и «Кот и мыши», укрепление мышц пресса. | 1 |  |  |
|  |
| 2 | Акробатические элементы, полумост, перекаты, укрепление мышц спины, П/и «Рыбка»  Эстафеты, П/и «Перестрелка», развитие силы ног, приседания, ходьба в полном приседе. Комплекс ЛФК лёжа | 1 |  |  |
| 3 | Смешанный бег. Укрепление мышц ног, П/и «Воробушки»  Разминка на шведской стенке. П/и «Вызов номеров». ОФП | 1 |  |  |
| 4 | Развитие ловкости, П/и «Попади в цель». Комплекс ЛФКукрепление мышц спины.  Старт с различных положений. Развитие гибкости. Комплекс ЛФК укреплен. Мышц пресса. | 1 |  |  |
| 5 | Комплекс на гибкость сидя. Упражнения в упоре (разножка)  Выпрыгивания на месте. ОФП .Сила рук | 1 |  |  |
| 6 | Укрепление стоп. СБУ по спец.дорожке  Игра «День и ночь»  Развитие ловкости. Метание мяча с места.  Игры. «Ладошки» | 1 |  |  |
| 7 | Игра «Воробьи и вороны» Развитие гибкости  Развитие силы. Упражнения на укрепление  Мышц пресса. ЛФК | 1 |  |  |
| 8 | Развитие координации. Укрепление мышц спины. | 1 |  |  |
|  | **3четверть** |  |  |  |
| 1 | Развитие координации, упражнения с мячами, П/и «Два мороза».  Ходьба по спец. дорожке, профилактика плоскостопия укрепление стоп. Обучение метания мяча. ЛФК | 1 |  |  |
| 2 | Развитие силы. Сгибание-разгибание рук с колен, ЛФК  П/и «Кот и мыши». ОФП, ЛФК | 1 |  |  |
| 3 | Перестроение, эстафеты, п/и «Вызов номеров».  Комплекс разминки сидя, укрепление мышц пресса. ЛФК, ОФП. | 1 |  |  |
| 4 | Обучение высокому старту, выбегание в парах под сигнал. ЛФК, ОФП, укрепление мышц спины.  Развитие ловкости. Игра. «Вороной конь». Развитие прыгучести. ЛФК. | 1 |  |  |
| 5 | Контрольные тесты. П/и «Шишки, желуди, орехи». Передача мяча.  П/и «Перестрелка» эстафеты. Развитие гибкости. ЛФК. | 1 |  |  |
| 6 | Развитие силы рук. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»  Развитие координации. Игра «Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 7 | Развитие силы ног. Прыжок с места. «Пятнашки»  Развитие выносливости. Эстафеты. Укрепление стоп. | 1 |  |  |
| 8 | Развитие скоростных качеств. Упражнения на гибкость.  Упражнение для формирования правильной осанки. Игра. «Выше земли» | 1 |  |  |
| 9 | Укрепление мышц пресса. Игры. «Догоняшки»  Элементы акробатики. Перекаты. Стойки.  «Перестрелка» | 1 |  |  |
|  | **4четверть** |  |  |  |
| 1 | СБУ, ОФП, бег по сигналу. п/и «Охотники и утки», укрепление мышц спины.  Развитие выносливости. Бег 5 минут (в сочетании с ходьбой). Многоскоки. п/и «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 2 | Развитие координации, обучение кувырка вперед. Укрепление мышц спины, ЛФК.  П/и «Догони», развитие гибкости, ЛФК. |  |  |  |
| 3 | Развитие частоты движений. Игра «Перестрелка».  П/и «День-ночь», развитие силы рук. ОФП, ЛФК, комплекс лёжа. | 1 |  |  |
| 4 | СБУ по спец. дорожке, развитие прыгучести. Игра «Колдуны».  Контрольные тесты, эстафеты, игра «Охотники и утки». ЛФК. | 1 |  |  |
| 5 | Развитие силы ног. Прыжки в длину с короткого разбега. Упражнения на пресс. |  |  |  |
| 6 | Развитие координации. Перестрелка.  Развитие гибкости. Игры «Ладошки» |  |  |  |
| 7 | Эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игры «Воробьи вороны» |  |  |  |
| 8 | Контрольные тесты. Игры  Укрепление мышц спины. Игры. «Догоняшки» |  |  |  |
| 9 | Соревнования. Подвижные игры на свежем воздухе.Тесты.  Игры. Контрольный тест бег 60м. Награждение. |  |  |  |

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах:

- Теоретические занятия

- Практические занятия

- Участие в играх и соревнованиях.

В разделе **«Теоретические занятия»** представлен материал, способствующий расширению знаний об избранном виде спорта, изучению техники и видов легкоатлетических видов.

В разделе **«Практические занятия»** предусмотрено проведение занятий и тренировок, способствующих обучению учащихся легкоатлетическим видам спорта. Успех обучения на тренировках основам техники и тактики зависит от того, насколько широко применяются различные методические приемы и рациональные способы организации упражнений.

В разделе **«Участие в играх и соревнованиях»** спланировано проведение спортивных праздников «Веселые старты», «День здоровья», «Посвящение в спортсмены», «День бегуна».

1. *Теоретический раздел.*

Подробно знакомит учащихся с техникой безопасности по видам легкой атлетики, гигиеной, режимом, самоконтролем, оказанием первой помощи при травмировании, историей развития легкой атлетики в России и за рубежом, влиянием физических упражнений на организм, с общими основами методики обучения и тренировки, с техникой, тактикой легкоатлетических видов, правилами соревнований, с установкой перед соревнованиями и подведение итогов после соревнований.

1. *Практический раздел.*

Включает в себя общефизическую, техническую и специально-физическую подготовку.

**ОФП** ставит цель – развить физические качества учащихся, подготовить все системы организма для освоения легкоатлетических навыков и умений. Последовательно развиваемые физические качества должны эффективно проявляться в выполнении технических приемов, а также при участии в соревнованиях.

ОРУ предназначаются для общего развития организма, его функциональных систем. К ним относят:

- Упражнения без предметов. В основе этих упражнений лежит применение системы стретчинга. *Упражнения стретчинга* являются обязательной частью разминки. После общей разминки (бег, ходьба, прыжки, бег с заданием, приставные шаги и пр.) должны обязательно следовать упражнения стретчинга.

Основой правильной разминки стретчинга являются медленные, послабляющие индивидуальные упражнения, сконцентрированные именно на той группе мышц, на которые направлено данное упражнение.

- Упражнения с предметами. Включают в себя упражнения с мячами, набивными мячами (вес мяча от 1 кг до 3 кг), упражнения на гимнастических снарядах, спортивные и подвижные игры.

**СФП** (специальная физическая подготовка) – ставит цель – развитие физических и волевых качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствованию в них. К специальным относятся также имитационные упражнения и те, что выполняются с помощью тренажеров, специальных устройств и в особых условиях внешней среды. С помощью специальных упражнений, направленных преимущественно на развитие физических качеств, можно попутно совершенствовать отдельные элементы спортивной техники. В то же время при многократном повторении специальных упражнений для овладения спортивной техникой, для совершенствования в ней могут попутно развиваться физические качества.

*Восстановительные мероприятия.*Очень важно при занятиях физкультурой и спортом грамотно использовать восстановительные мероприятия (упражнения на расслабление, массаж, самомассаж, плавание, сауна, аутогенная тренировка и пр.).

А также профилактические комплексы для детей с ослабленным здоровьем, нарушением осанки, плоскостопия.

*Техническая подготовка.*

Под технической подготовкой учащихся понимают совокупность специальных приемов, используемых в легкой атлетике в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Обучение технике легкоатлетических видов и совершенствование в ней – составная часть процесса тренировки. Общие основы методики обучения технике отдельных видов легкой атлетики: метод обучения, метод использования слова, метод наглядности, метод непосредственной помощи преподавателя, метод практического выполнения упражнения, метод целостного упражнения, метод расчлененного упражнения.

*Тактическая подготовка***.**

Тактическое искусство необходимо во всех видах легкой атлетики. Однако наиболее она нужна в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные дистанции. Тактическое мастерство позволяет спортсмену эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. При обучении тактике и совершенствовании в ней используются следующие основные методы: разучивание тактических элементов и действий по частям и связкам, разучивание в целом, словесные объяснения, анализ действий (своих и противника), повторение элементов, связок, действий, разработка вариантов, тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований, тактические учения.

*Участие в соревнованиях и играх.*

Соревнования – органическая часть процесса тренировки, призванная создавать более высокие нагрузки, воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, а также демонстрировать приобретенные навыки.

**Методическое обеспечение программы**

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с детьми.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

* спортивный зал
* скакалки
* мячи б\б, ф\б, в\б
* перекладина
* гимнастический конь
* гимнастическое бревно
* канат
* секундомер
* маты
* эстафетные палочки
* гимнастические палки
* набивные мячи
* гимнастическая стенка
* гимнастические скамейки
* обручи
* кегли
* мячи для метания
* гантели

**Список литературы**

1. Н.Г.Озолин. Легкая атлетика. Учебник. М., «Физкультура и спорт», 1972.
2. В.Б.Попов, Ф.П.Суслов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., «Физкультура и спорт», 1984.
3. Г.Н.Гойхман, О.Н.Трофимов. Легкая атлетика в школе. М., «Физкультура и спорт», 1972.
4. В.В.Мехрикадзе. О профессии тренера. М., СпортАкадемПресс, 2001.
5. Н.Г.Озолин. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Ф.О.Куду. Легкоатлетические многоборья. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Т.М.Титова, Т.В.Степанова, В.Л.Чудов «Физическая культура в специальной медицинской группе».