



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»
Ново-Савиновского района г. Казани

Рассмотрена на заседании
методического объединения отдела
«29» августа 2022 г., протокол № 1

Принята на заседании методического совета
«31» августа 2022 г., протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦВР

Ново-Савиновского района г.Казани

/ Салимова А.И./

введена в действие приказом

№105 - от 31 августа 2022 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся:

7-11 лет

Срок реализации: 4 года

Педагог дополнительного образования
детей

Тухватуллин И.Ф.

2022-2023 г.

В данном документе
проучено _____

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» составлена на основании **Образовательной программы «Центра внешкольной работы» Ново-Савиновского района г.Казани** в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом МБУДО «Центр внешкольной работы» Ново-Савиновского района г. Казани.

Предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, содействие всестороннему развитию личности. В процессе овладения этой деятельностью у юных спортсменов совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

Актуальность

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья учащихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся, организации здоровье-сберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

Одним из ключевых направлений здоровье-сберегающей деятельности является организация оптимального двигательного режима; пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья. Этому способствует реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика».

Педагогическая целесообразность

В связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества, влияющих на морфофункциональное развитие молодого поколения, приобщение детей к физической культуре является важной задачей. Специальная подготовка легкоатлетов оказывает существенное влияние на морфофункциональные параметры организма учащегося (М.В. Антропова, Г.Г. Манке, Л.М. Кузнецов 1995), особенно значимые в условиях интенсивно растущего организма. Незрелость основных функциональных регуляторных систем, нестабильность метаболических процессов, гетерохронное развитие органов и тканей (Р.И. Айзман, Л.А. Гиренко, В.Б. Рубанович 2002; В.А. Антонова 2006), обуславливают необходимость выявления оптимальных критериев, для физиологической регламентации нагрузок на детский организм в условиях спортивной деятельности (И.А. Аршавский. 1982; Р.М. Баевский, А.П. Берсеньева 2001).

Цель программы:

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

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, метании;
- обучение и совершенствование легкоатлетическим упражнениям, гимнастическим, подвижным и спортивным играм;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о легкой атлетике, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Сроки и условия реализации

Программа рассчитана на 4 года обучения

Возраст обучающихся 7-11 лет.

Состав группы постоянный, набор свободный, без конкурсной основы.

Режим занятий

- 1 год — 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).
- 2 год — 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).
- 3 год — 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).
- 4 год — 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).

Формы занятий

Форма обучения – специально организованные занятия.

Количество детей в группе - 15 человек.

Формами организации деятельности учащихся на занятиях

- Групповая;
- В подгруппах.

Методы

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;
- Практический.

Ожидаемые результаты

К концу обучения воспитанники будут:

- Знать основы спортивной терминологии по лёгкой атлетике;
- Знать технику безопасности, применяемую в лёгкой атлетике;
- Уметь выполнять технику и тактику командных индивидуальных действий;
- Уметь выполнять технику бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике; средние и длинные дистанции, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту, легкоатлетические эстафеты;

- Знать правила здорового образа жизни;

Личностные, метапредметные и предметные результаты

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;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Предметная диагностика проводится в форме

- Тесты;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Контрольные упражнения.

Педагогическая диагностика предполагает

- Беседы с детьми;
- Наблюдение.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Аттестация учащихся проводится в соответствии с учебным планом Центра внешкольной работы в форме сдачи контрольных нормативов (Приложение1)