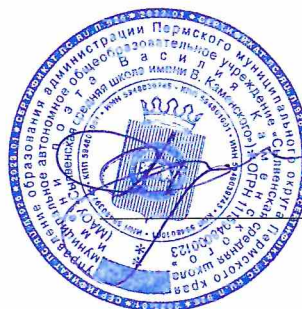


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Сылвенская средняя школа имени поэта Василия Каменского»



Утверждено:
Директор школы
В.С.Дудорова

Рабочая программа
дополнительного образования
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»
для 2-4 классов
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
учитель по физической культуре
Урасова Светлана Анатольевна

п.Сылва, сентябрь 2023

Пояснительная записка

Программа секции «Легкая атлетика» общеобразовательной школы, разработана с учетом требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей и рассчитана на школьников в возрасте от 7 до 16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

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

Задачи: обучение в рамках спортивной тренировки заключается в физической, технической, тактической, психологической подготовки спортсмена

Образовательные:

- Формирование двигательных умений;
- Обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля

Воспитательные:

- Воспитание интереса и потребности в занятиях легкой атлетике
- Воспитание активности, самостоятельности, и нравственно - волевых качеств.

Развивающие:

- Развитие гибкости, координации, силы, выносливости, быстроты:

Оздоровительные:

- Охрана и укрепление здоровья;
- Достижения полноценного физического развития, гармоничного телосложения
- Повышение умственной и физической работоспособности.

Результаты освоения образовательной программы

Личностные:

- Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижение поставленных целей;
- Умение управлять своими эмоциями, чувствами в различных ситуациях;
- Умение оказывать самопомощь и первую помощь сверстнику:

Метапредметные:

- Определять наиболее эффективные способы достижения результата:

- Умение находить ошибки при выполнении технико-тактических действий и исправлять их;
- Умение объективно оценивать результаты освоения труда, находить возможность и способы их улучшения.

Предметные:

- Формирование знаний и легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья;
- Умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять УГГ;
- Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Содержание программы учебно-тренировочной работы в секции позволяет формировать условия для реализации индивидуальных особенностей школьников. Принимая во внимание то, что основой легкой атлетике являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Программа направлена на реализацию принципа вариативности, величающегося возможность подбирать содержания программного материала в соответствие с возрастными особенностями, биологическим возрастом, климатическими условиями. Объемность и многогранность средств и форм спортивной деятельности ориентированно на достижение результата каждым занимающимся.

В течение учебного года обучающиеся принимают участие в соревнованиях в рамках спартакиады школы, поселка и школ района, края.

Возраст детей: 7-16 лет, 1-9 класс.

Срок реализации: 1 год

Количество часов в неделю: занятия проводятся в 2 смены, 6 часов в неделю.

Место проведения: Лобановский дом спорта п. Сылва - спортивный зал.

Информационная справка
об особенностях реализации программы в 2023-2014 учебном году

Срок реализации программы	1 год
Год обучения	второй
Возраст воспитанников	7-16 лет
Количество воспитанников в группе	20
Количество часов в неделю	3 часа - 2 смены
Общее количество часов в год	204

Календарно -тематическое планирование

№	Раздел	Тема занятий	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	ТБ во время занятий по легкой атлетике	Перед каждым тренировочным занятием
2	Теоретическая подготовка	История развития легкой атлетике	Во время тренировочного процесса
3	Теоретическая подготовка	Гигиена, режим дня	Во время тренировочного процесса
4	Теоретическая подготовка	Разбор техники бега	Во время тренировочного процесса
5	ТТМ	Изучение и отработка техники бега.	46
6	СФП	СБУ	17
7	ТТМ	Совершенствование техники бега.	36
8	СФП	Изучение положений старта.	7
9	Игровая деятельность	Спортивные игры.	32
10	ОФП	Силовая подготовка	28
11	СФП	Изучение видов эстафетного бега	24
12	Контрольные испытания	Контрольные занятия	14
		Итого:	204