

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской республики

Управление образования г. Ижевска

МАОУ "Гимназия № 56"

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

НМС

руководитель МО

директор

Харитонова В.А.

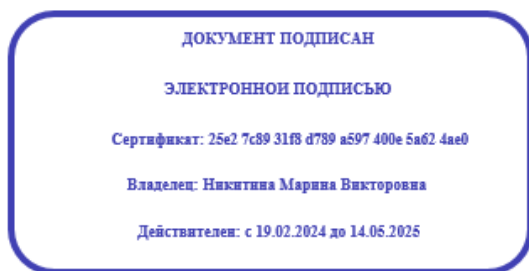
**Протокол № 1 от «14» июня
2024 г.**

Цвиркун Е.В.

**Приказ №1 от «14» июня
2024 г.**

Никитина М.В.

**Приказ № 454/1 от «14»
июня 2024 г.**



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Прыгай, бегай, играй»

Адресат программы: 13-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

**Михалин Андрей Алексеевич,
педагог дополнительного
образования**

г. Ижевск, 2024г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Прыгай, бегай, играй**» призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся, с использованием способов двигательной деятельности вида спорта «Легкая атлетика».

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). 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.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Прыгай, бегай, играй**» – физкультурно-спортивная, **уровень** ознакомительный.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Данная Программа основывается на положениях основных законодательных и нормативных актах Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 16.04.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. No 678-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;

Цель: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; освоение знаний о легкой атлетике и о её роли в формировании здорового образа жизни;

Задачи:

Личностные:

- 1.Обучение взаимодействию в коллективе;
- 2.Воспитание морально-волевых качеств;
- 3.Воспитание стремления к повышению спортивного результата.

Метапредметные:

- 1.Обучение построению модели двигательного действия;
- 2.Обучение рефлексивной деятельности при поиске ошибок в двигательном действии;
- 3.Знакомство с основами физиологии, анатомии, гигиены.

Предметные:

- 1.Обучение легкоатлетическим упражнениям;
- 2.Повышение уровня общей физической подготовленности.

Актуальность: программа создана с учетом физиологических потребностей детей в двигательной активности, учебный материал программы рассчитан таким образом, что позволяет достигать совершенствования двигательных качеств учащихся без перегрузок и переутомления, тренировочный процесс проходит, как правило, непосредственно поле занятий в основной школе, что способствует рекреативной деятельности детей и повышает успешность обучения.

Отличительные особенности программы в разносторонней направленности тренировок (подбор упражнений позволяет развивать все двигательные качества, а игровая составляющая занятий делает учебный процесс интересней и способствует снятию напряжения после учебного дня).

Педагогическая целесообразность: под воздействием регулярных тренировок у детей повышается стрессоустойчивость, резистентность к простудным заболеваниям, и как следствие, успешность в учебе, а также приобретаются жизненно важные двигательные навыки. Морально-волевые качества, приобретаемые в процессе тренировок, оказывают положительное влияние на становление личности ученика.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 11-16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Прием детей ведется без конкурсного отбора, могут заниматься все желающие, с учетом группы здоровья.

В группах должно быть не менее 10 человек и не более 25 человек.

Объем программы. Срок реализации программы - один год. Полный объем программы – 36 часов, продолжительность занятия – 40 минут.

Особенности организации образовательного процесса. Учебная деятельность осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Форма обучения – очная.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов на тему, раздел	из них		Форма аттестации и контроля
			практика	теория	
1	Вводное занятие	1		1	опрос
2	История развития легкоатлетического спорта	1		1	тест
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1		1	опрос
4	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1		1	тест
5	Ознакомление с правилами соревнований	1		1	опрос
6	Общая физическая и специальная подготовка	12	12		Сдача нормативов
7	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Спортивные игры	14	14		Сдача нормативов
8	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	5	5		соревнования
	Итого за год	36	31	5	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Раздел 2.

Теория: История развития легкоатлетического спорта.

Раздел 3.

Теория: Гигиена спортсмена и закаливание. Инструктаж поведения на воде.

Раздел 4.

Теория: Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Места закаливания, их оборудование и подготовка. Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам. Теоретические особенности техники бега и ходьбы. Инструкторская и судейская практика.

Раздел 5.

Теория: Ознакомление с правилами соревнований

Раздел 6. Общая физическая и специальная подготовка

Практика: Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. Эстафетный бег 4*100 м. Развитие силы мышц ног. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на тренажерах. Развитие координации. Спортивные игры. Развитие силы мышц спины и пресса.

Раздел 7.

Практика: Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Контрольные упражнения. Бег 60м, 100м, челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине. Бег на средние дистанции до 600 м. Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук. Бег на средние дистанции до 1500 м. Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции до 600 м.

К концу обучения обучающиеся будут

Знать:

1. Правила безопасного выполнения легкоатлетических упражнений;
2. Особенности техники выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений, упражнений в метаниях.
3. Историю развития легкой атлетики;
4. Правила закаливания и гигиены.

Уметь:

1. Выполнять специальные беговые, прыжковые упражнения;
2. Принимать правильное положение низкого, высокого старта и старта с опорой на одну руку;
3. Выполнять команды судьи на старте.

Планируемые результаты освоение образовательной программы

В ходе реализации программы у обучающихся будут сформированы:

Личностные результаты:

- Умение взаимодействовать в коллективе;
- Целеустремленность, настойчивость в достижении результата;
- Умение самостоятельно организовать личное время;
- Способность к анализу и корректировке собственных действий для достижения результата.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- Отслеживать изменения, происходящие в организме под воздействием нагрузки;
- Дозировать нагрузку при самостоятельных занятиях, основываясь на знаниях физиологии организма;

- Анализировать и корректировать собственные двигательные действия;
- Методике обучения новому движению.

Предметные результаты:

- Знание особенности техники выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний;
- Умение демонстрировать технику легкоатлетических видов;
- Высокий уровень общей физической подготовленности;
- Участие в соревнованиях городского уровня;
- Крепкое здоровье, отсутствие простудных заболеваний.

Формы организации занятий. Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- подвижные игры,
- эстафеты,
- квалификационные испытания.

Формы аттестации и контроля

Формы и содержание итоговых занятий:

- входной контроль проводится в форме собеседования педагога с обучающимися и их родителями в начале учебного года;
- текущий контроль проводится на каждом занятии в форме наблюдений, устных рекомендаций педагога;
- промежуточный контроль проводится два раза в год (декабрь-январь, апрель-май);
- итоговый контроль проводится по окончании полного курса программы.

Форма аттестации обучающихся - зачет, включающий контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Критерии результативности:

- интерес к виду деятельности;
- умение провести и организовать подвижную игру;
- участвовать в спортивных массовых мероприятиях гимназии и города

Способы фиксации учебных результатов программы

Оценка личностных и метапредметных результатов программы осуществляется по пятибальной шкале по трем уровням обученности: минимальный уровень - 3 балла, средний уровень - 4 балла, высокий уровень - 5 баллов. Данные заносятся в «Таблицу оценки результативности обучающихся». Итоговая оценка составляет сумму баллов по каждому из критериев.

В конце учебного года подводится итог и определяется индивидуальный рейтинг каждого учащегося по его участию в конкурсных мероприятиях разного уровня.

Таблица оценки результативности обучающихся

Оцениваемые параметры	Уровень и критерии оценки		
	Минимальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень

Методы выявления личностных результатов

Результаты воспитания выявляются в процессе анкетирования учащихся, определяющего их отношение к занятиям по программе.

Анкета

Тип отношения к занятиям	Отношение к занятиям по культуре	Варианты ответов		
		всегда	иногда	никогда
А	1. На занятии бывает интересно. 2. Нравится педагог. 3. Нравится, когда хвалят			
Б	1. Родители заставляют заниматься. 2. Занимаюсь, так как это - мой долг. 3. Занятие полезно для жизни.			
В	4. Узнаю много нового. 5. Заставляют много думать. 6. Получаю удовольствие, работая на занятии.			
Г	1. На занятии мне не легко дается. 2. С нетерпением жду занятий. 3. Стремлюсь узнать больше, чем требуют на занятии.			

Варианты ответов:

В – всегда (оцениваются 2 баллами)

И – иногда (оцениваются в 1 балл)

Н – никогда (оцениваются в 0 баллов)

Методика обработки результатов анкетирования: вычисление среднего балла по каждой группе: А – ситуативный интерес; Б – занятия по необходимости; В – интерес к предмету; Г – повышенный познавательный интерес.

Календарный учебный график

месяц	Сентябрь				сентябрь	Октябрь				октябрь-ноябрь	Ноябрь			ноябрь-декабрь	Декабрь				01-08.01 праздничные дни	Январь			январь-февраль	Февраль			февраль-март	
	1	2	3	4		5	6	7	8		9	10	11		12	13	14	15		16	17	18		19	20	21		22
№ недели	*	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1
1 год обуч	*	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1
Вид деятельности	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	ПА	ПА	У	У	У	У	У	У	У	У	У	

месяц	Март			Март-апрель	Апрель				апрель-май	Май			ВСЕГО Часов по ДООП
	27	28	29		30	31	32	33		34	35	36	
№ недели	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	*	
1 год Обуч	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	*	36 часов

*Начало учебных занятий начинается с даты указанной в приказе по учреждению о начале учебного года

У- учебные занятия

ПА- промежуточная аттестация (время проведения может быть выбрано в период с 15.12 по 25.01, в зависимости от содержания программы)

АИ- аттестация итоговая (период итоговой аттестации, может быть выбран в период с 15.04 по 15.05)

Р- резервное время;

К – комплектование групп.

Условия реализации программы

Данная программа может быть реализована при взаимодействии следующих составляющих её обеспечения:

- **Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал, школьный стадион, тренажерный зал, легкоатлетический инвентарь.
 - Шведские стенки
 - Стойки и планки для прыжков в высоту
 - Скакалки 40 штук
- **Информационное обеспечение:** компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом. Учебники по физической культуре. Учебники по легкой атлетике. Методические пособия по методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности (приложение 1). Нормативные документы по дополнительному образованию. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП (приложение 2).
- **Кадровое обеспечение:** Реализацию программы может осуществлять педагог дополнительного образования, имеющий диплом о средне-специальном или высшем педагогическом образовании данной направленности.

Формы аттестации

В течение учебного года предусматривается проведение бесед с родителями, проведение контрольных тренировок, а также соревнований школьного, городского, республиканского уровней.

Формы аттестации - проведение опросов по теоретическим разделам программы, открытое занятие, событие; проведение зачетных занятий по общей физической подготовке, а также анализ участия спортсменов на соревнованиях.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- видеозапись, фиксация результатов в журнале тренера и в дневниках самоконтроля, отзыв детей и родителей, протоколы и грамоты после участия в соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- аналитический материал - оценивание сформированных компетентностей учащихся как нового качества образования проводится по методике, основанной на уровневой оценке проявления компетентностей в определенной образовательной ситуации: событии и комплексной метапредметной работе.

Методические материалы

Методы обучения - словесный (объяснение, беседа); наглядный (видео- и фотоматериалы); практический - игровой (подвижные и спортивные игры на улице и в спортивном зале).

Формы организации образовательного процесса - групповая, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия – экскурсия, среда, лекция, игра, мастер-класс, соревнование, праздник, открытое занятие, презентация, творческая мастерская, интегрированное занятие, просмотр учебных фильмов.

Педагогические технологии – технология коллективной творческой деятельности, технология игровой деятельности; коммуникативная технология обучения, обучение в сотрудничестве, личностно-ориентированная технология.

Алгоритм учебного занятия:

- Организационный этап урока – задачи, мотивация, настрой на тренировочную работу;
- Разминочные упражнения.
- Основная часть тренировочного занятия - изучение новых, отработка ранее изученных соревновательных упражнений.

- Подведение итогов.

Дидактические материалы – средства фото-видеофиксации движений, личные секундомеры, сохраненные кадры фото-видео съемки отдельных движений, барьеры, скакалки, мячи, эспандеры, утяжелители, гимнастические маты и др. спортивные снаряды.

Рабочая программа воспитания

Воспитательные задачи:

1. Формирование у обучающихся высоких морально-волевых качеств, патриотизма.
2. Формирование ответственности за учёбу и спортивный результат.
3. Формирование потребности к овладению новыми знаниями, умениями, навыками.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Содержание рабочей программы (тема занятий, мероприятие)	Кол-во часов	Форма занятий	Методы (технологии)	Оборудование/электронные образ.ресурсы	Дата проведения
1.	Советские и российские спортсмены – призёры Олимпийских игр	1	Беседа, просмотр фильма.	Рассказ-показ	Компьютер	10.09.
2.	Советские спортсмены – герои Великой Отечественной Войны	1	Беседа, просмотр фильма.	Рассказ-показ	Компьютер	10.11.
3.	Нравственные начала спорта	1	Беседа, просмотр фильма.	Рассказ-показ	Компьютер	10.02.
4.	Олимпийское движение, как символ мира	1	Беседа, просмотр фильма.	Рассказ-показ	Компьютер	10.04.
5.	День Победы	1	Соревнование анкетирование			8.05.

Планируемые результаты

1. Знание исторических фактов о героях-спортсменах.
2. Понимание персональной ответственности за результат.
3. Умение переносить трудности спортивной подготовки.

Список литературы для педагогов

1. «Правила и Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2015г
2. А.Л. Попов. Спортивная психология. 2000.
3. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.
4. В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 1999.
5. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов. 1.Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
6. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 1999
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 3-е издание 2010г
8. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000.
9. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.
10. Фомин В.С. Вавилов,И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С ,2010 г
11. Чичикин В.Т. Игнатьева П.В. «Проектирование учебного процесса в общеобразовательном учреждении». – Нижний Новгород: НГЦ, 2010г.

Дополнительная литература для обучающихся:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
4. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 1984.
5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
6. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.1986.
7. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
8. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
9. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются школьники, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования безопасности по окончании занятий
- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение 2

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня общей физической подготовленности обучающегося

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	13-14	5,4 и выше	7,0–6,2	7,2 и ниже	6,8 и выше	7,9–7,0	8,1 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	13-14	8,4 и выше	9,0–8,7	9,4 и ниже	9,4 и выше	9,3–8,7	10,7 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	13-14	170 и выше	160–180	160 и ниже	160 и выше	160–155	140 и ниже
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	13-14	1200 и выше	1050	900 и ниже	1000 и выше	900–1000	800 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	13-14	15 и выше 15	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	13-14	6 и выше	3-4	2 и ниже	15 и выше	10–12	6 и ниже