

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №9»

Рекомендовано к принятию
Педагогическим советом
Протокол № 10
от «31» августа 2022 г.



Утверждено приказом № 129-2
от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Легкая атлетика. Лыжи»

Физкультурно-спортивной направленности

для учащихся 1-4-х классов

Педагог дополнительного образования Подколзина Любовь Валерьевна

МО г. Новомосковск, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Футбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012); Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
4. Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 31.01.2022 № ДГ245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
7. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»;
8. Рабочая программа воспитания МБОУ «Центр образования №9».

Легкая атлетика и лыжный спорт 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.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики и лыжного спорта, укреплению здоровья и закаливанию организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой и лыжным спортом, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Цель: мотивация и привлечение обучающихся к физической культуре через углубленные занятия легкой атлетикой.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений - обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Актуальность программы. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение

осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы - 1год. Общее количество учебных недель в год- 34. Общее количество часов реализации программы - 102 часа. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Участниками программы являются учащиеся 1-4-х классов (6-10лет) МБОУ «Центр образования №9». Занятия проводятся 3 раз в неделю. Режим занятий: Понедельник - 16.00-16.40, среда - 16.00-16.40, пятница: 16.00-16.40.

Форма обучения бесплатная. Состав группы – не менее 15 человек. Форма занятий очная, основные формы работы теоретические, практические занятия, групповые занятия, участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и городском уровне.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:
 - легкая атлетика (сентябрь, октябрь);
 - лыжный спорт (ноябрь, декабрь).
2. Соревновательный:
 - лыжный спорт (январь – март).
3. Переходный:
 - легкая атлетика (март – май).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта и легкой атлетике, практическими навыками, успешное выступление в соревнованиях.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся будут

знать:

- историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире;
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах;
- названия разучиваемых легко атлетических 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 (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

УМЕТЬ:

- 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.

Содержание программы

Основы знаний. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта и легкой атлетике. Порядок и содержание работы секции. Значение легкой атлетике и лыж в жизни людей. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования в России и за рубежом.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятиях. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах (6ч.).

1. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, быстроты, ловкости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (15ч.).

Специальная физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика (28ч.).

Техническая и тактическая подготовка. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям. Обучение и совершенствование основных элементов техники в легкой атлетике и лыжном спорте (47 ч.).

Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам (5ч.).

Диагностика. По теории “Основы знаний”: тесты, беседы. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке на развитие основных двигательных качеств. Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов (1ч.).

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Знания, умения, навыки	Всего часов	Теория	Практика
1	Основы знаний		Всего 6	4	2
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	Знать порядок и содержание работы секции; значение лыж в жизни человека, эволюцию лыж	1	1	
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	Поведение на улице во время движения к месту занятия Правила обращения с лыжами. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение.	2	1	1
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Личная гигиена, гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Составление рационального режима дня	2	1	1
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов	Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, подъемах, спусках, повороты	1	1	
2	Общая физическая подготовка		Всего 15		15
1	Комплексы общеразвивающих упражнений	Выполнять упражнения на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	3		3

		Самостоятельное составление комплекса упражнений			
2	Спортивные и подвижные игры	Знать и уметь играть в игры. Организация игры	8		8
3	Циклические упражнения		4		4
3	Специальная физическая подготовка		Всего 28	3	26
1	Кроссовая подготовка Бег от 500 до 1500м	Пробегать в равномерном темпе до 5-8 мин.	5		5
2	Имитационные упражнения	Знать имитационные упражнения	5	1	4
3	Передвижение на лыжах Скользящий шаг	Передвижение на лыжах разными ходами	18	1	17
4	Техническая и тактическая подготовка		Всего 47	2	45
1	Передвижение классическими лыжными ходами	Знать схему передвижений классическими лыжными ходами. Выполнение одновременных и попеременных ходов	13	1	15
2	Специальные подготовительные упражнения		4		4
3	Техника спуска со склонов, преодоление подъемов	Знать технику спуска высокой, средней и низкой стойках. Уметь преодолевать подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. 1.Спуски с заданием; 2.Подъемы с препятствиями	15		12
4	Торможение и повороты	Уметь выполнять торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением, повороты на месте и в	10		10

		движении. 1. Повороты на месте; 2. Повороты в движении 53. Торможения разными способами			
5	Знакомство с основными элементами конькового хода	Знать коньковые лыжные ходы	5	1	4
5	Контрольные упражнения и соревнования		Всего 5		5
1	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности	Уметь выполнять упражнения для общей физической подготовки. Выполнять упражнения на быстроту, координацию, выносливость	1		1
2	Участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам	Соответствовать уровню показателей контрольных упражнений с учетом индивидуальных возможностей. Учебно-тренировочные соревнования; соревнования районного уровня	4		4
6	Диагностика		Всего 1		1
1	Сдача нормативов		1		1
Итого			102	7	95