УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ МИНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

«ВЕТРАЗЬ» МИНСКОГО РАЙОНА»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ Директор государственного учреждения дополнительного образования «Центр туризма и краеведения детей и молодежи «Ветразь» Минского района»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Борисевич«30» августа 2024г. |

Программа кружка

**«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

(физкультурно-спортивный профиль, базовый уровень изучения образовательной области «Спорт и образование»)

Разработчик:

Матюшонок Валентина Ивановна,

методист

Возраст учащихся: 7-13 лет

Срок реализации: 1 год

Сеница, 2024

**Общие положения**

Программа кружка «Легкая атлетика» разработана в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодежи (физкультурно-спортивный профиль, образовательная область «Спорт и образование»), утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 20.10.2023 № 325 [3].

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.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, 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.

**Актуальность программы*:*** Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразью ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вносится необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. При реализации образовательной программы данного направления пополняется, закрепляется и совершенствуется учебный материал, изученный на уроке, у учащихся расширяются и углубляются знания о различных видах спорта. Помимо этого, подготовка и участие в соревнованиях круглогодичной спартакиады школьников обеспечивает преемственность между учреждениями дополнительного образования детей и молодежи и специализированными учебно-спортивными учреждениями.

**Цель программы -** обучение использованию на практике знаний, двигательных умений и навыков, составляющих содержание легкой атлетики.

**Задачи программы:**

овладение основами техники и тактики легкой атлетики; обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе занятий; освоение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для обеспечения безопасности во время занятий, спортивных соревнований, самостоятельных занятий физическими упражнениями;

формирование знаний по изучению легкой атлетики и ее составляющих; развитие положительных черт характера, таких, как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели и других; формирование навыков здорового образа жизни;

содействие развитию гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

**Методические условия реализации программы**

 Построение процесса обучения в соответствии с принципами сознательности и активности требует такой организации занятий, которая бы побуждала учащихся действовать в игре творчески и самостоятельно.

 Изучение приемов техники и тактики происходит при разучивании различных упражнений. Поэтому, объясняя новый прием, надо стремиться к тому, чтобы учащиеся четко представляли себе его назначение, место и условия, в которых его целесообразно применить. Объясняя упражнение необходимо привлекать всевозможные наглядные пособия, фотографии, кинопрограммы, схемы, плакаты, таблицы и др.

 В соответствии с принципом систематичности вначале осваиваются приемы, без которых невозможен процесс занятий, затем переходят к изучению различных групп приемов, устанавливая прямую связь между ними, так как они применяются не изолированно по группам, а в различных сочетаниях.

 Учет индивидуальных особенностей учащихся должен быть всесторонним (физическое развитие, координационная способность и другие качества).

Во время занятий учащиеся применяют те или иные приемы в условиях сопротивления, быстро меняющейся обстановки при жестком лимите времени. Поэтому приобретенный навык должен быть не только прочным, но и гибким. Прочность навыка достигается регулярным и многократным повторением упражнений, прогрессирование его – последовательным усложнением условий выполнения с постепенным приближением к условиям соревнований.

**Формы и методы контроля**

 Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым учащимся. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

 Проверка уровня подготовленности учащихся проводиться в форме выполнения контрольных нормативов, участия в школьных, районных, областных соревнованиях.

**Организационные условия реализации программы**

Программа рассчитана на учащихся 7-13 лет.

Общее количество часов в год: 36, 72, 144 часа в год.

Периодичность проведения занятий: 1, 2 раза в неделю.

Продолжительность одного учебного часа: 45 минут.

Продолжительность одного занятия: 1 час, 2 часа.

Нормы наполнения группы: 15 человек.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая, в т.ч. выступление на всевозможных турнирах и соревнованиях и республиканских проектах «300 талантов для Королевы», «Школиада».

**Санитарно-гигиенические требования:** помещение, соответствующее требованием техники безопасности и пожарной безопасности, санитарным требованиям.

 **Кадровое обеспечение**: педагог, работающий по данной программе, имеет высшее или среднее специальное образование по специальности «Учитель физической культуры и здоровья».

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Названия разделов и тем | Недельная нагрузка 1 час | Недельная нагрузка 2 часа | Недельная нагрузка 4 часа |
| Всего часов | Теоретических | Практических | Всего часов | Теоретических | Практических | Всего часов | Теоретических | Практических |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 | 8 |  | 8 | 8 |  | 8 | 8 |  |
| 1.1 | Правила безопасного поведения на занятиях | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Гигиенические знания и навыки, самоконтроль | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.4 | Влияние физических упражнений на организм учащихся | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.5 | История развития легкой атлетики | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.6 | Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.7 | Понятие о технике и тактике в легкой атлетике | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.8 | Требования к месту занятий и спортивному инвентарю | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 2 | Практическая подготовка | 28 |  | 28 | 64 |  | 64 | 136 |  | 136 |
| 2.1 | Физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.1 | Общая физическая подготовка | 10 |  | 10 | 20 |  | 20 | 50 |  | 50 |
| 2.1.2 | Специальная физическая подготовка | 5 |  | 5 | 10 |  | 10 | 32 |  | 32 |
| 2.2 | Техническая подготовка | 8 |  | 8 | 20 |  | 20 | 30 |  | 30 |
| 2.3 | Тактическая подготовка | 2 |  | 2 | 5 |  | 5 | 8 |  | 8 |
| 2.4 | Интегральная подготовка | 2 |  | 2 | 5 |  | 5 | 8 |  | 8 |
| 2.5 | Судейская практика | - |  | - | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.6 | Тестовые упражнения (итоговые занятия) | 1 |  | 1 | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.7 | Участие в спортивных соревнованиях | Согласно годовому плану |
|  | Всего: | **36** | **8** | **28** | **72** | **8** | **64** | **144** | **8** | **136** |

**Содержание программы**

**1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, просмотров обучающих видеороликов, презентаций и иных форм организации образовательного процесса непосредственно на занятии. Теоретическая подготовка тесно связана с иными видами подготовок, а именно: общей физической, специальной физической, технической, тактической, интегральной.

Учебный материал равномерно распределяется на весь период обучения и излагается в доступной форме.

Некоторые темы требуют постоянного повторения, например: инструктаж по вопросам безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, положения о проведении (регламенты проведения) спортивных соревнований и другие.

При проведении теоретических занятий особое внимание следует уделить воспитательной составляющей занятия: воспитанию чувства патриотизма, любви к своей стране и гордости за нее.

**1.1. Правила безопасного поведения на занятиях**

Обучение правилам безопасного поведения на занятиях и участия в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Предупреждение травматизма в местах занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях. Причины травм и их профилактика.

**1.2. Строение организма человека**

Характеристика систем органов человека и их функции Краткие сведения о строении организма и характеристика систем органов человека и их функций. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями.

**1.3. Гигиенические знания и навыки, самоконтроль**

Закаливание, режим дня, сон, понятие о правильном и сбалансированном питании. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки и их характеристика. Самоконтроль и его значение для учащихся. Содержание самоконтроля: объективные и субъективные данные самоконтроля.

**1.4. Влияние физических упражнений на организм учащихся**

Физиологические основы занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ. Укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта. Развитие физических качеств один из факторов достижения высоких спортивных результатов, а также фактор, благотворно влияющий на растущий организм учащихся. Понятие об утомлении, об объеме и интенсивности физических нагрузок, восстановлении, функциональных возможностях организма.

**1.5. История развития легкой атлетики**

Развитие легкой атлетики в стране и мире. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта. Характеристика спортивных соревнований, чемпионы, рекорды. История развития физической культуры и спорта, олимпийское движение.

**1.6. Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий**

Правила спортивных соревнований в легкой атлетике. Требования к организации и проведению спортивных и спортивно-массовых мероприятий. Виды спортивных соревнований. Участники спортивных и спортивно-массовых мероприятий, их права и обязанности.

**1.7. Понятие о технике и тактике в легкой атлетике**

Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенность их применения на практике. Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Всестороннее владение тактическими приемами. Характеристика тактических приемов и действий в легкой атлетике.

**1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю**

Характеристика мест занятий для их проведения. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий и уход за ними. Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

**2. Практическая подготовка**

**2.1. Физическая подготовка**

**2.1.1. Общая физическая подготовка**

Упражнения, входящие в раздел общей физической подготовки, должны использоваться на всех практических занятиях.

Общая физическая подготовка - процесс развития двигательных качеств и связанных с ними возможностей функциональных систем организма, направленный на всестороннее и гармоничное развитие человека. Общая физическая подготовка обеспечивает развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений через выполнение упражнений. Для развития физических качеств используются строевые упражнения, прикладные, общеразвивающие с предметами и без предметов, в парах, с собственным весом, подвижные игры и игровые задания, упражнения с элементами различных видов спорта.

Физические качества - выносливость, быстроту, силу, координацию движений, гибкость - необходимо развивать в соответствии с возрастом учащихся и уровнем их подготовленности.

**2.1.2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка - это процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей организма человека, применительно к требованиям избранного вида спорта.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения по своей структуре движения или его отдельным фазам, по зоне мощности имеют сходство с соревновательными. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, необходимых для обеспечения высокого спортивного результата.

К соревновательным упражнениям относятся упражнения, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по легкой атлетике.

**2.2. Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение учащихся технике системы движений и доведение ее до совершенства.

Техническая подготовка включает базовые, специальные, вспомогательные упражнения, характерные для легкой атлетики.

В зависимости от особенностей техники легкой атлетики, возраста и уровня подготовленности учащихся применяются средства и методы, в основе которых лежит выполнение каких-либо физических упражнений. Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Общеподготовительные упражнения позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися основой для роста технического мастерства в легкой атлетике.

Специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой легкой атлетики.

**2.3. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфичной соревновательной деятельности.

Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях против конкретного соперника.

**2.4. Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка - это координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовленности учащихся. Ведущими средствами интегральной подготовки служат упражнения в чередовании различных по характеру действий (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения).

**2.5. Судейская практика**

Подготовка учащихся к роли помощника педагогического работника в качестве судьи по спорту при организации и проведения спортивных и спортивно-массовых мероприятий. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения специальной литературы и практического участия в качестве помощника судьи по спорту.

**2.6. Тестовые упражнения (итоговые занятия)**

При зачислении в кружок занимающиеся проходят тестовые испытания, целью которых является определение уровня физической подготовленности. Это позволяет педагогу наиболее эффективно планировать и осуществлять образовательный процесс, реализовывать принцип индивидуального подхода. Тестовые упражнения проводятся в течение года в целях объективного определения динамики физической подготовленности учащихся, степени овладения двигательными умениями и навыками, своевременного выявления недостатков в процессе их развития, а также при доукомплектовании объединения по интересам.

Результаты тестовых упражнений не могут рассматриваться в качестве определяющих показателей при переводе учащихся на следующий год обучения.

**2.7. Участие в спортивных соревнованиях**

Согласно годовому плану.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы учащиеся должны: освоить теоретические знания как основу здорового образа жизни; повысить уровень развития двигательных способностей и физической подготовленности; повысить уровень своего личностного и социального развития; развить коммуникативные способности, инициативность, самостоятельность; повысить уровень развития двигательных способностей и физической подготовленности. Кроме этого, одним из основных результатов данной работы будет отбор и передача перспективных и талантливых учащихся в учебно-тренировочные группы по легкой атлетике специализированных учебно-спортивных учреждений.

**Литература и информационные ресурсы**

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : по состоянию на 1 сент. 2022 г. – Минск : Национальный центр правовой информации Республики Беларусь, 2012. – 512 с.

2. «О правилах проведения аттестации учащихся при освоении содержания образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи» [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 11.12.2020, № 301 (в ред. постановления Министерства образования Республики Беларусь от 19.09.2022 № 319) // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238828>. – Дата доступа: 15.08.2024.

3. «О типовых программах дополнительного образования детей и молодёжи» [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 20.10.2023, №325 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22441011p>. – Дата доступа: 15.08.2024.

4. «Об определении порядка утверждения программ объединений по интересам с повышенным уровнем изучения образовательной области, темы, учебного предмета или учебной дисциплины» [Электронный ресурс]: приказ Министерства образования Республики Беларусь, 23.10.2017, № 641 // Информационно-правовая система нормативка.by. – Режим доступа: <https://normativka.by/lib/document/67829>. – Дата доступа: 10.08.2024.

5. «Об утверждении правил безопасности, правил расследования и учета несчастных случаев, произошедших с обучающимися» [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 03.08.2022, № 227 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2022/09/post-MO-RB-227-2022.pdf>. – Дата доступа: 08.08.2024.

7. Образцы оформления библиографического описания в списке источников, приводимых в диссертации и автореферате [Электронный ресурс] : приказ Высшей аттестационной комиссии Республики Беларусь, 25.06.2014, № 159 (в ред. приказа Высшей аттестационной комиссии Республики Беларусь от 08.09.2016 № 206) // Высшая аттестационная комиссия Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://vak.gov.by/bibliographicDescription>. – Дата доступа: 19.08.2024.

8. Положение об учреждении дополнительного образования детей и молодежи [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 25.07.2011, № 149 (в ред. постановления Министерства образования Республики Беларусь от 19.09.2022 № 318) // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238827&p1=1&p5=0>. – Дата доступа: 02.08.2024.

9. «Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования» [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь, 07.08.2019, № 525 (в ред. постановлений Совмина от 17.01.2022 № 29, от 31.08.2022 № 570, от 15.11.2022 № 780) // Министерство образования Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/glavnoe-upravlenie-obshchego-srednego-doshkolnogo-i-spetsialnogo-obrazovaniya/srenee-obr/sanitarnye-normy-pravila-i-gigienicheskie-normativy>. – Дата доступа: 15.08.2024.

**Литература для педагога**

1. Бег на средние и длинные дистанции. Система подготовки. Под редакцией В.В.Кузнецова, М., ФиС, 1982.
2. Возрастная динамика спортивных результатов сильнейших бегунов мира. Метод. Рекомендации. М.Я.Набатникова, М., ВНИИФК, 20144.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена., Киев, Здоровье, 1984.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте, Киев , Здоровье, 1990.
5. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки бегунов на средние дистанции., М., ВНИИФК, 2003.
6. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник»/ под ред. проф. Курамшина Ю.Ф. - М., Советский спорт, 2007.
7. Легкая атлетика (бег на средние дистанции). Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. М., Советский спорт, 2009.
8. Легкая атлетика. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, Бег на средние и длинные дистанции. М., Советский спорт, 2017.
9. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры: учебник для студентов ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
12. Смотрицкий А.Л. Теория и методика физ. культуры. Словарь-справочник / А Л. Смотрицкий. - Минск: РИВШ, 2009-172 с.
13. Травин Ю.Г. Средства и методы восстановления работоспособности бегунов на средние дистанции., М., ГЦОЛИФК., 2009.
14. Эйдер Е., Бойченко С.Д., Руденик В.В. Обучение движению. - Барановичи: РУПП «Барановичская укрупненная типография», 2003. - 291 с.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании педагогического совета

протокол № 1 от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию

Минского райисполкома

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.К.Лукша

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.