МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Архангельской области «Архангельский морской кадетский корпус имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова»

Рассмотрена по заседании Педагогического Совета от «28» августа 2023 года Протокол № 4

Утверждена приказом директора ГБОУ АО АМКК № -3262/1-ОД от « 30» августа 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ЧАС АТЛЕТИКИ»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст кадет: 15-18 лет

Автор-составитель:
Цуцков Эдуард Владимирович,
инструктор по физической культуре

г.Архангельск, 2023

Пояснительная записка

Занятия в секции «Час Атлетики» являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; подготовке к поступлению в высшие военно-учебные институты и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Заниматься в секции может каждый кадет, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа секции общей физической подготовки «Час атлетики» составлена на основе материала, который кадеты изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов кадет (в зависимости от возраста, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Имеются спортивные сооружения для занятий секции: спортивный зал со специальным оборудованием для развития силовых, скоростно-силовых качеств, секция на территории для занятий лёгкой атлетикой, занятий гимнастикой тренажёрный зал с различными тренажёрами. Кроме того есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Инструктор по физической культуре должен систематически оценивать реакцию кадет на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кадет, своевременно замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у кадет необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.
Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Цели и задачи:
Основными целями программы являются:
- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
- расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства
- укрепление здоровья детей.

Путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями. Главной задачей программы является комплексное воздействие на физическую подготовленность кадет, для формирования функционального совершенствования организма, развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков. Активизация внимания и повышение эмоционального состояния благоприятно влияющая на восстановление работоспособности.

Программа предназначена для обучения детей 15-18 лет, форма работы – групповая от 20-30 человек, программа рассчитана на 34 часа в год, в неделю проводится 1 занятие.

Программа предполагает следующую структуру занятия: подготовительную часть (организация кадет, объяснение задач занятия, подготовка организма занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений. Основную часть (изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение детьми двигательных умений и навыков, развитие быстроты, силы, ловкости, решительности, смелости. Заключительную часть, где необходимо обеспечить постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями в основной части урока, к относительно спокойному состоянию; подвести итоги занятия, организованно перейти к новым действиям (организованный уход из зала, спортивной площадки, тренажёрного зала).

Планируемые результаты освоения программы «Час Атлетики»:

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:
• повысить уровень своей физической подготовленности;
• уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
• использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
• уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
• уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
• следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.
Знать и иметь представление:
• об особенностях физической культуры и спорта;
• о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
• о способах и особенностях движений, передвижений;
• о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
• об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
• о причинах травматизма и правилах предупреждения.
Уметь:
• составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
• вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
• взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий.
Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:
• текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
• тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
• взаимоконтроль;
• самоконтроль;
• итоговый контроль умений и навыков.
Требования к учебно-тренировочному занятию
Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников.
На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.
Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс

физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато - географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Тематический план «Час Атлетики»

N0	Содержание темы	теория	практика	всего
1.	Инструктаж по технике безопасности. Бег 1000 м. Вращение руками по часовой стрелке, махи руками против часовой стрелки, отжимания от пола, диагональная планка, растяжка левого трицепса, растяжка правого трицепса, прыжки в высоту, бег на ускорение.	1	4	5
2.	Бег 1000 м, отжимания с упором на колени, подъём рук в сторону, напряжение ромбовидных мышц, растяжка ног на поперечный шпагат и на продольный шпагат, приседания с вытянутыми руками перед собой.	1	2	3
3.	КСУ	2	4	6
4.	Разминка, растяжка на ноги (продольный шпагат, поперечный шпагат) отжимания от скамьи (широкие), вращение руками вперёд и назад, приседания под угол 90 градусов.	1	2	3
5.	Бег 2000 метров, футбол	1	3	3
6.	Бег 2000м. Разминка, приседания, упражнения на брусьях.	2	3	5
7.	Вращение руками по часовой стрелке, махи руками против часовой стрелки, отжимания от пола, диагональная планка, растяжка левого трицепса, растяжка правого трицепса, прыжки в высоту, бег на ускорение.	1	5	6
8.	Зачёт 1 полугодие			1
9.	Зачёт 2 полугодие			1
10.	Итого	9	23	34

Содержание

Программа (для детей 15- 17 лет)
Физическая культура и спорт в РФ.
Физическая культур и спорт- средство всестороннего развития личности.
Значение выступлений российских спортсменов за рубежом.
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтоль, оказание первой помощи.
Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим.
Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно- физкультурном диспансере.
Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.
Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм
Гимнастика.
Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.
Переворот в сторону. Гимнастические упражнения на снарядах.
Лёгкая атлетика.
Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м.
Низкий старт. Финиширование. Метание малого мяча с разбега.
Преодоление полосы препятствий.
Силовые тренировки.
Комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы.
Силовое троеборье.
Контрольные испытания, соревнования.

Час Атлетики для 10-11 классов				
N0	Содержание темы	теория	практика	всего
1.	Правила техники безопасности. Бег 1000 м, разминка на разные группы мышц в высоту, подтягивание, приседания 3Х, прыжки в высоту, подтягивание на турнике.	1	4	5
2.	Разминка, бег на месте с подъёмом колен, вращение руками вперёд, вращение руками назад, пресс, приседание с вытянутыми руками перед собой.	1	2	3
3.	Бег 1000 м, упражнение на растяжку мышц ног, мышц спины, мышц рук	1	3	4
4.	Бег 2000 м. разминка на разные группы мышц, приседания3х, прыжки в высоту 3х, подтягивание на турнике	1	3	4
5.	Бег с захлёстом голени Приседания с выпрыгиванием Подтягивание колен Прыжки в планке с разведением ног Плиометрический боковой выпад Прыжки с разведением рук и ног Касание ног в обратной планке Прыжки в сторону	1	2	3
6.	Бег 2000 м, отжимание от пола, подтягивание на перекладине	1	3	4
7.	Силовые упражнения	4	5	9
8.	Зачёт 1 полугодие			1
9.	Зачёт 2 полугодие			1
10.	Итого	10	21	34

Тематический план секции «Час Атлетики» 10-11 класс

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение образовательной программы

• Стандарт начального общего образования по физической культуре.

• Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 8-9, 10-11 классы.

• В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.)

• Рабочие программы по физической культуре. (Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012.)

• В.И.Лях. Физическая культура. 5-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

• Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).

• Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

• А.С. Солодков Е.Б. Сологуб Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) учебник для высших учебных заведений физической культуры.

Список литературы

• Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.

• Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.

• Журналы «Спорт в школе» 2010-2011. Издательский дом «Первое сентября».

• Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник.