

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 72»**

Принято на заседании
Педагогического совета
МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 72»
Протокол № 15
От « 30 » августа 2023года.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 72»
_____ А.К.Слободин
Приказ № 217
от « 01 » сентября 2023 года.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика (многоборье)»**
*Срок реализации – 1 год
возраст обучающихся - 12-13 лет*

Составитель: Юшкова А.А.
Педагог дополнительного
образования

г. Ижевск, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика» разработана в рамках Федерального закона от 5 апреля 2021г. № 85-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»», приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 [«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#) предназначена для обучающихся 12-13 лет.

В программе отражены основные задачи на этапе подготовки, построение учебно-тренировочного процесса, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок юных легкоатлетов. Учитывая особенности современного этапа развития спорта в целом и лёгкой атлетики в частности, программа охватывает основные методические положения и принципы работы с детьми среднего школьного возраста, направленные на дальнейшую реализацию единой системы многолетней спортивной тренировки и обучения.

Данная программа **направлена** на физкультурно – спортивную деятельность. Обучение по программе направлено на формирование у детей культуры ЗОЖ, развитие атлетических способностей, улучшение физического и эмоционального состояния, развитие мотивации к спорту высоких достижений.

Новизна программы. В программе представлены задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков, которые способствуют появлению желания общения с другими людьми, формированию умений действовать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, систематическим занятием спортом. Внедрены элементы модульной системы обучения, что создает мотивацию к спортивным достижениям и совершенствованию физических качеств учащихся.

Актуальность данной программы, обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запрос государства и общества. Во время занятий у детей формируются и развиваются такие физические данные, как подвижность, выносливость, сила, ловкость. Развивается познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, воспитывают у детей чувство уверенности в себе, углубляют представление о жизни и труде взрослых. Программа актуальна в связи с возросшей гиподинамией и компьютеризацией детей и молодежи.

Особенность программы. Программа определена тем, что ориентирует на приобщение каждого ребенка к спортивно физкультурному воспитанию, применение полученных знаний в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, способствует развитию спортивных способностей ребенка, сохранению и укреплению психического и физического здоровья. Благодаря систематическому спортивному образованию и воспитанию, учащийся в процессе занятий спортом, включаясь в различные виды двигательной деятельности, способствует своему физическому совершенствованию. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годового цикла тренировки. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: многоборье (4-х-борье, бег, прыжки, метания); спринтерский бег (100, 200, 400 м); бег на средние дистанции (800,1500 м). Занятия строятся с учётом следующих педагогических принципов:

- Наглядность. Показ физических упражнений, подражание, имитация известных детям движений.

- Доступность. Обучение упражнениям: от простого – к сложному, от известного – к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания учебного материала.

- Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

- Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

- Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

- Сознательность. Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.

- Принцип партнерского общения, толерантность. Работая в коллективе, дети учатся принимать все решения с учетом мнения других, а не только стремиться к достижению своих целей, учатся уважительно относиться к различным национальностям.

Адресат программы. Программа адресована детям 12—13 лет 6 классы. Для зачисления в группу необходим допуск медицинского работника в школе. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Объем и срок освоения программы. Реализация программы рассчитана на один год (72 часа), 2 часа в неделю.

Работа проводится в форме тренировочных занятий. Содержание занятий, объем, и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи дополнительной образовательной программы:

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;

- совершенствовать техники двигательных действий;

- развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и стремление к спорту высших достижений;

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу по 45 минут в соответствии с СанПин 2.4.4.3172-14. Количество детей в группе 15-20 человек.

Формы занятий: тренировка, соревнования, игры, эстафеты, занятия онлайн (с использованием программ для проведения видеоконференций ZOOM). Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты. Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

Форма проведения занятий предусматривает наставничество «ученик-ученик» осуществляется в индивидуальной или групповой форме. Используемые вариации ролевых моделей внутри формы «ученик-ученик»:

- «успевающий - неуспевающий» (поддержка в достижении лучших образовательных результатов);

- «лидер - пассивный» (психоэмоциональная поддержка при адаптации в коллективе или помощи при развитии коммуникационных, творческих, лидерских навыков);

- «равный - равному» (обмен навыками в процессе совместной деятельности в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, рабочей программы воспитания).

Программа «Легкая атлетика (многоборье)» состоит из пяти разделов:

- 1- Общая физическая подготовка;
- 2- Специальная физическая подготовка;
- 3- Техническая подготовка;
- 4- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- 5- Участие в соревнованиях.

Раздел «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Раздел «Специальная физическая подготовка»

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой избранного вида спорта: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Раздел «Техническая подготовка»

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи.

Раздел «Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка»

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Раздел «Участие в соревнованиях»

Соревнования по легкой атлетике решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних

соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен.

Учебно-тематический план «Легкая атлетика» 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Опрос по ТБ.
2	Общая физическая подготовка	25		25	Предварительный контроль.
3	Специальная физическая подготовка	25		25	Текущий контроль (тестирование и наблюдение)
4	Техническая подготовка	7		7	Текущий контроль (тестирование и наблюдение)
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6		6	Оперативный контроль, беседа.
6	Соревнования	8		8	Участие в соревнованиях
ИТОГО		72	1	72	

Содержание

Тема 1. Введение

Теория. Беседа о содержании тренировочной работы. Знакомство с планом работы на учебный год. Знакомство с Правилами техники безопасности:

- правила поведения на занятиях;
- правила пожарной безопасности (порядок эвакуации детей в экстренных ситуациях).

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Практика.

- с собственным весом;
- с партнером;
- с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками);
- на снарядах (перекладина, стенка, скамейка).

Игры с бегом: «Знамя», «Жмурки», «Ловушки», «Выручай!», «Бабочки и шмели», «День и ночь», «Челночный бег», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов», «Кто выше?», «Бег флажков».

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Кто точнее», «Метание в подвижную цель».

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Практика. Основы специальной физической подготовки легкоатлета, развитие двигательных качеств, определяющих уровень работоспособности человека в избранном виде спорта.

Упражнения для развития быстроты движений.

- 1) бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- 2) бег с хода тоже на коротких отрезках;
- 3) бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см);
- 4) различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- 5) максимальная работа рук;
- 6) выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- 7) различные прыжковые упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовая подготовка включает разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев.

Для решения конкретных задач скоростно-силовой подготовки применяются разнообразные упражнения:

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах;

- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и в метаниях;

- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком);

- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс и набивные мячи весом 2-5 кг, гантели и гири весом 16-32 кг, мешки с песком весом 5-15 кг), в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов на тренажерах, в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камни и ядра различного веса - 2-10 кг, гири).

Упражнения для развития ловкости.

Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений. Лучшими средствами для ее развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Эффективны также и такие игры, как «борьба за мяч», различные варианты эстафет с элементами бега, прыжков, с бросками и ловлей мяча.

Приобретению ловкости способствуют также кроссы, проводимые на местности с естественными препятствиями (канавами, пнями, кустами, поваленными деревьями и т. п.), спуски на лыжах с гор, акробатические прыжковые упражнения и др. Хорошо развивают ловкость упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях: ловля в прыжке неожиданно брошенного мяча; ловля на спину невысоко подброшенного набивного мяча и в темпе подбрасывание его спиной вверх; ловля брошенного вверх мяча после того, как упражняющийся быстро сядет на пол, вытянет ноги и снова встанет и т. п.

Нельзя забывать, что занятия отдельными видами легкой атлетики в какой-то степени также развивают ловкость, особенно прыжки.

Тема 4. Техническая подготовка.

Практика. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).

Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Тема 5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Теория. Ознакомление с тактикой, теоретической подготовкой

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;

Практика. Практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);

- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.
- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики легкоатлетического спорта;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде легкой атлетики.

Тема 6. Участие в соревнованиях.

Практика.

- соревнования в тренировочной группе;
- школьные соревнования;
- районные соревнования.

Планируемые результаты:

Личностные

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;

Предметные

- правила выполнения основных упражнений;
- применять полученные знания при выполнении основных видов упражнений;
- применять знания и навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Календарно- учебный график

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Всего часов
1 Год обучения	К	У	У	У	У	У	У	У	У	А	У	У	У	У	У	У	У	И	72

Условные обозначения:

К – комплектование групп

У – учебные занятия

А – аттестация (промежуточная)

И- итоговый контроль

Методическое обеспечение

п/п	Тема программы	Форма занятия	Дидактический материал, техническое оснащение занятий.	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
2	Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования.

		занятие, показ видео материала, посещение соревнований.		
3	Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
4	Физическая	Объяснение, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
5	Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Условия реализации программы:

Материально- техническое обеспечение:

- пришкольный стадион:
- дорожка;
- сектор для прыжков в длину;
- игровое поле;
- спортивный зал.

**Календарно-тематический план воспитательных мероприятий
1-й год обучения**

№	Раздел программы / тема программы	Вид мероприятия	Сроки проведения
1.	Общая физическая подготовка	Соревнования по ОФП «Самый ловкий!» Сдача норм ГТО	октябрь ноябрь
2.	Специальная физическая подготовка	Соревнования по легкой атлетике Новогодний этап «Лига атлетов»	декабрь
3.	Техническая подготовка	Соревнования «Кто дальше! Кто выше!»	февраль
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	Легкоатлетическая эстафета «Дружба» Соревнования «Четырехборье»	апрель май

3x10; 4x9										
Прыжок в длину с места										
Бег 30м.										
Бег 60м.										
Бег 1500м.										
Прыжки со скакалкой (60сек.)										
Метание теннисн ого мяча										

Критерии оценки

12-13 лет

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оптимальный уровень	Хороший уровень	Допустимый уровень	Оптимальный уровень	Хороший уровень	Допустимый уровень
Челночный бег 3x10	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	8,2
Прыжок в длину с места	180	160	150	165	145	135
Бег 30м.	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
Бег 60м.	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
Бег 1500м.	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
Прыжки со скакалкой (60 сек.)	100	80	60	110	90	70
Метание теннисного мяча	33	26	24	22	18	16

Диагностическая карта мониторинга освоения дополнительной образовательной программы

1 год обучения

Уровень Диагностика	Оптимальный	Хороший	Допустимый	Примечание
Вводная				
Промежуточная				
Челночный бег 3x10				
Прыжок в длину с места				
Бег 30м.				
Бег 60м.				
Бег 1500м.				
Прыжки со скакалкой (60 сек.)				

Метание теннисного мяча				
Итоговая				