

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню сложности «Стартовый» т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

В условиях соблюдения санитарно-эпидемиологических требований и профилактики распространения короновирусной инфекции предусматривается сокращения количества обучающихся, находящихся в помещении на занятиях, при помощи деления группы детей на подгруппы. Предусматривается модуль обучения с применением электронных и дистанционных образовательных технологий, а так же проведение внеаудиторных и самостоятельных занятий.

**Легкая атлетика** – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в тренировочный процесс многих других видов спорта и каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней. При разработке данной программы опирался на примерную программу по легкой атлетике для ДЮСШ «Бег на короткие дистанции», а также на методические пособия по легкой атлетике: Валик Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов», Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. «Первые шаги в легкой атлетике», Озолин Э.С. «Спринтерский бег», Л.П. Матвеев «Теория и методика физического воспитания», 4-е издание. Москва «Просвещение» 2011г.

Новизна: настоящая программа по легкой атлетике адаптирована для работы

в объединениях физкультурно**-**спортивной направленности, Отделений дополнительного образования детей на базе общеобразовательных учреждений. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

***Требования к квалификации педагога дополнительного образования***

Высшее профессиональное образование по специальности «учитель физической культуры». Высшая квалификационная категория.

***Уровень программы:*** базовый.

Актуальность: в программе представлен программный материал, организация спортивно-оздоровительных занятий, содержание теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки. В программе учтена последовательность, определяющая значимость основных направлений тренировочного процесса. Она предназначена для педагогов-тренеров физической культуры, работающих по направлению физкультурно-оздоровительной деятельности по легкой атлетике.

**Цель:** развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма. Формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательном учреждении через систематические занятия легкой атлетикой; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

**Задачи**: обучение в рамках спортивной тренировки заключаются в физической, технической, тактической подготовке начинающих спортсмена.

*Образовательные:*

* формирование двигательных умений и навыков;
* обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

*Воспитательные*:

* формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
* воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

*Развивающие:*

* развитие гибкости, координации, смелости, силы, выносливости, быстроты;
* развитие двигательных способностей.

Оздоровительные:

* охрана и укрепление здоровья учащихся;
* достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
* повышение умственной и физической работоспособности, направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;
* объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

Условия реализации программы:

Условия набора в коллектив: принимаются дети в возрасте от 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и мотивированные на занятия легкой атлетикой. Набор в объединение проводится с 1сентября текущего года.

Условия формирования групп:

Программа предназначена для детей от 11-16 лет. Возможны, как одновозрастные, так и разновозрастные объединения учащихся.

Списочный состав обучения – **9** человек,

**Программа обучения рассчитана на 68 академических часов в год, занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа.**

Особое внимание необходимо уделять разностороннему развитию физических возможностей, укреплению здоровья, созданию функционального потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков.

Основными принципами построения спортивно-оздоровительных занятий являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход.

Объем и характер упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического раз­вития.

В процессе спортивно-оздоровительных занятий важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок:

- необходимо учитывать закономерности развития сенситивных периодов;

- нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся;

- увеличение темпов роста нагрузок должно соответствовать дидактическим принципам.

При проведении спортивно-оздоровительных занятий основное внимание следует направить на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия необходимо строить с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость.

Для успешного усвоения обучающимися широкого технического арсенала средств легкой атлетики, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности, большое значение имеет рациональное распределение тренировочного времени на разделы подготовки юных легкоатлетов. Следует учесть, что периодизация тренировочного процесса носит условный характер.

В ходе реализации программы, главным результатом является повышение уровня физической подготовленности, рост спортивных достижений, степень освоения практических навыков и умений на основы научных знаний.

**Формы и виды контроля**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по легкой атлетике.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Учебный план** 2 часа в неделю (68 часов в год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
|  | 1 раздел: Беговые упражнения | 24 | 2 | 22 | беседа  Сдача нормативов |
|  | 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 14 | 1 | 13 | Устный опрос  Сдача нормативов |
|  | 3 раздел: Метание малого мяча | 4 | 1 | 3 | Устный опрос |
|  | 4 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 26 | 2 | 24 | Устный опрос |
|  | **Итого:** | **68** | **6** | **62** |  |

**Содержание учебного плана программы**

**1 раздел**: Беговые упражнения

 Теоретическая часть (2 ч.):

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях  легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть (22 ч.): высокий старт, низкий старт, стартовый разгон,  бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

**2 раздел**: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

 Теоретическая часть (1 ч.):

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

 Практическая часть (13 ч.): Прыжки в длину с места.  Отталкивание в прыжках в длину с разбега.  Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники  прыжков.

**3 раздел**: Метание малого мяча

Теоретическая часть (1 ч.):

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть (3 ч.): Метание теннисного мяча с  одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание  малого мяча в  горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м

**4 раздел**: Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Теоретическая часть (2 ч.):

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

Практическая часть (24 ч.)

*Подвижные игры.*Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мячкапитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча».

*Баскетбол.*Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумяруками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Волейбол.*Передачи в парах*,*через сетку*,*подачи мяча, блокирование*,*нападающий удар*,*двусторонняя игра.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы**

*Личностные:*

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

*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.

*Предметные:*

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление занимающихся вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей).

*К концу обучения учащиеся*

будут знать:

Будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

Узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

Узнают правила легкой атлетики;

Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

Провести специальную разминку для легкоатлета;

Овладеют основами техники легкой атлетики;

Овладеют основами судейства в легкой атлетике;

Смогут составить график соревнований в личном зачете;

Разовьют следующие качества:

Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Кол-во учебных недель** | **Кол-во учебных дней** | **Кол-во учебных часов** | **Режим занятий** | **Сроки проведения промежуточной аттестации** |
| 1 | 2023-2024 | 04.09.2023 | 21.05.2024 | 34 | 34 | 68 | вторник  16:00-16:45  16:50-17:35 | 14.05.2024-21.05.2024 |

**Условия реализации программы**

1. Спортивный зал.

2. Уличная площадка.

3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.

4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

6. Хорошо оборудованный школьный стадион.

**Формы аттестации**

Опрос учащихся по пройденному материалу.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Контрольные тесты.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

**Оценочные материалы**

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

**Использованная литература**

***Литература, использованная при разработке программы:***

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов. Авторы; доктор педагогических наук Вилах, кандидат педагогических наук А.А. Данович. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-еиздание. Москва «Просвещение» 2012г.

2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004. – 88 с.

3. Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.ил.

4. Организация работы по физическому воспитанию в образовательном учреждении: учебно-методическое пособие для учителей физической культуры образовательных учреждений/ сост. Д.П. Бекреев и др. – Ханты-Мансийск: РИО АУ «Институт развития образования», 2010.- 180 с.

5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2003г. -464с. ISBN -5-85009-747-3.

***Дополнительная литература для педагога***

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.

2. Ковалько В.И.Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание.- М.: ВАКО, 2005.

3. Матвеев Л.П., Озолин Э.С. «Теория и методика физического воспитания». М.: Физкультура и спорт, 1991.

4. Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки по л/а в школе. Минск, Полымя, 1989.

5. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб./ Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерные программы для системы дополнительного образования. М., Советский спорт, 2003.

7. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие – М.:АРКТИ, 2007.

8. Справочник учителя физической культуры/ авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2008.

9. Теория и методика национальных видов спорта: Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры/ сост. В.В. Власов. А.В. Младенцев. Ханты-Мансийск: 2008.

10. Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакции Попова В.Б., М., ФиС, 1984.

11. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. Пособие. –М.: Дрофа, 2003.

12. Лёгкая атлетика.  Барьерный бег. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. «Советский Спорт» Москва 2004г.

13.Лёгкая атлетика.  Бег на средние и длинные дистанции. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. «Советский Спорт» Москва 2007г.