

## 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.