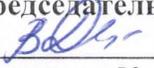


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Октябрьский»

Утверждено  
Педагогическим Советом  
Председатель  
 В.В. Демидова  
Протокол № 1  
от « 27 » августа 2020г.

Утверждаю  
Директор МБУДО ЦДТ «Октябрьский»  
К.Б. Каргальцев  
Приказ № 22  
от « 28 » августа 2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

(Возраст детей – 9-14 лет)  
Срок реализации – 5 лет  
(2этапа: 1этап- 3 года; 2 этап- 2 года)

### **Пояснительная записка.**

Образовательная программа физкультурно-спортивной направленности для объединения легкой атлетики разработана для занятий с детьми младшего и среднего школьного возраста. Начальный возраст обучения по данной программе - 9 лет.

Образовательная программа разработана в соответствии с «Примерными требованиями к программам дополнительного образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года»

В основу данной программы положена учебная программа по легкой атлетике для ДЮСШ и СДЮШОР, рекомендованная главным спортивно-методическим управлением легкой атлетики СССР в 1977 году, а также научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Программа составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании» и типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

Программа является модифицированной.

Целесообразностью программы, приоритетным ее направлением является содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья воспитанников.

**Цель образовательной программы** – укрепление здоровья детей, формирование здорового образа жизни, базовая легкоатлетическая подготовка.

#### **Основные задачи:**

Образовательные.

- приобретение знаний о значении занятий физической культурой и спортом для развития и здоровья человека;
- приобретение знаний по истории развития спорта и легкой атлетики в нашей стране и за рубежом;
- формирование представления о здоровом образе жизни и укреплении здоровья;
- освоение основ техники бега и прыжков, тактики бега на различных дистанциях,

Воспитательные.

- воспитание трудолюбия, силы воли, упорства в достижении поставленной цели;
- развитие самостоятельности и активной жизненной позиции детей;
- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, социально адаптированных юных спортсменов.

Развивающие.

- содействие укреплению здоровья и физическому развитию детей;
- способствовать развитию основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти, мышления.
- развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации.

#### **Организационно-методические указания.**

Полный курс обучения по данной программе рассчитан на 5 лет. Возраст обучающихся 9 – 14 лет.

Курс обучения разбит на 2 этапа:

- 1 этап – начальной подготовки ( 1-3 г.обучения)
- 2 этап – начальной спортивной специализации (1-2 г.обучения)

Первый год обучения – 144 часа, при условии проведения занятий 2 раза в неделю по 2 часа.

Занятия 1 года обучения направлены на укрепление здоровья, закаливание организма, развитие интереса к занятиям легкой атлетикой. В процессе занятий происходит укрепление опорно-двигательного аппарата (ОДА) и развитие основных физических качеств. Занимающиеся обучаются основам техники бега и прыжков, получают первоначальные знания по истории развития спорта и значении занятий физической культурой и спортом для организма человека.

Второй год обучения – 216 часов при условии проведения занятий 3 раза в неделю по 2 часа. На данном этапе обучения проводится закрепление полученных знаний и умений, повышение уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовки; обучение основам тактики бега. Занимающиеся приобретают опыт участия в соревнованиях среди сверстников.

На 3 году обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Проводится закрепление полученных знаний и умений, повышение уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовки; обучение основам тактики бега. В возрасте 11-12 лет наступает период, когда создаются предпосылки для наибольшего прироста всех физических качеств у девочек и мальчиков. В этот период наиболее предпочтительно развитие скоростно-силовых качеств. Поэтому на 3 году обучения наибольший акцент делается на развитие быстроты (спринтерская и скоростно-силовая подготовка).

На второй и последующие годы обучения, а также в течение учебного года возможен добор детей в учебную группу по результатам успешной сдачи ими текущей аттестации за предыдущий учебный год, или при наличии справки о прохождении обучения в других спортивных объединениях. В случае зачисления детей в учебную группу в течение учебного года занятия с ними проводятся по индивидуальному учебному плану, до освоения этими детьми программы на уровне всей группы.

После успешной сдачи итоговой аттестации по завершении 1-го этапа обучения обучающиеся имеют право выбора: продолжить обучение по образовательной программе на следующем этапе, либо завершить обучение.

В группы 2 этапа может осуществляться набор по результатам успешной сдачи итоговой аттестации за предыдущий этап обучения.

На этапе начальной спортивной специализации проводится закрепление полученных знаний и умений, повышение уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовки; обучение основам тактики бега. В этот период добавляются методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости бегуна. Преобладающей тенденцией динамики нагрузки должно быть увеличение объема без форсирования интенсивности тренировок.

Программа построена по принципу преемственности, при котором содержание обучения переходит из года в год с усложнением и расширением обучающего и тренировочного материала.

В основе реализации программы лежат следующие принципы:

- построение взаимоотношений между педагогом и воспитанниками на принципах взаимного уважения и доверия;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для укрепления физического и нравственного здоровья воспитанников;
- принцип «от простого к сложному» с учетом умений детей на каждом этапе обучения;
- учет индивидуального развития, возрастных и половых особенностей воспитанников.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия с использованием работы в подгруппах и индивидуальных заданий.

При успешной реализации программы обучающиеся должны выполнить юношеский разряд по легкой атлетике, знать правила соревнований в отдельных видах легкой атлетики, иметь представление о принципах обучения и тренировки, уметь самостоятельно участвовать в соревнованиях.

Результативность обучения по данной программе определяется по итогам участия воспитанников в соревнованиях и результатам сдачи контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится в виде соревнований и контрольных тренировок.

Воспитанники, успешно освоившие программу, могут продолжать занятия в группе по индивидуальному плану.