


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ува-Туклинская средняя общеобразовательная школа»
(МОУ «Ува-Туклинская СОШ»)

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета МОУ
«Ува-Туклинская СОШ»
Протокол от 31 августа 2022 года №1

РАССМОТРЕНО
Решением методического объединения
классных руководителей
Протокол от 31 августа 2022 года № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МОУ «Ува-Туклинская СОШ»
от 31 августа 2022 года № 61/1-ОД
Директор  В.И. Холкин



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Олимпийцы»**

Возраст обучающихся 10-17 лет.

Срок реализации 9 месяцев

Автор-составитель:

Пашкин Сергей Викторович,

педагог дополнительного образования

с.Ува-Тукля,

2022год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Олимпийцы» разработана на основе нормативных документов:

1. ФЗ-273 «Об образовании в РФ» п. 9, ст. 2; п. 14, ст. 2; п. 22, ст. 2.
2. Приказ МОиН РФ № 1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
3. Концепция развития дополнительного образования,
4. Паспорт федерального ПП в сфере образования «Доступное ДО для детей» (протокол № 66 (7) от 19.09.2017г.),
5. Паспорт регионального ПП «Доступное ДО для детей» (протокол №2 от 07. 04. 2017г.),
6. Дорожная карта МОЦ.
7. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014г.

Актуальность программы определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей детей.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки легкоатлетов спортивно-оздоровительного этапа, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки легкоатлетов. Рабочая программа «Олимпийцы» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям лёгкой атлетикой в спортивно-оздоровительных группах. Совершенствование техники спринтерского и стайерского бега, прыжков в длину и в высоту с разбега.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям лёгкой атлетикой детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости) равновесия, координационных способностей)
5. Обучение основным приёмам техники бега, прыжков.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 4-11 классов (возраст учащихся – 10-17 лет).

Сроки реализации: 9 месяцев, программа рассчитана на 3 часа в неделю (102 часов в год).

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (4-6 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(7-11 класс);

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 40 минут

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

Отличительная особенность: В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Условия реализации программы: Для реализации программы требуется спортивный зал с деревянным покрытием, спортивный инвентарь, учебно-методическая литература

Ожидаемые результаты:

В результате занятий учащиеся укрепят свое здоровье, закалят организм, повысят индивидуальные спортивные показатели, обучатся основным приемам

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- 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 результаты:

- 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

Календарно-тематическое планирование

№	Вид спортивной подготовки	Кол-во часов
1.	Теоретическая	4
2.	Техническая	66
	2.1. Имитационные упражнения	6
	2.2. Спринтерский бег 95 % соревновательной скорости	8
	2.3. Техника прыжков в длину.	7
	2.4. Техника прыжков в высоту	7
	2.5. Техника барьерного бега	6
	2.6. Техника бега с препятствиями	4
	2.7. Техника эстафетного бега	6
	2.8. Техника длительного бега	6
3.	Тактическая	10
	3.1. Тактика бега на короткие и длинные дистанции	5
4.	Физическая подготовка	25
	4.1. Общая подготовка	10
	4.2. Специальная	8
5.	Участие в соревнованиях по легкой атлетике	8
6.	Тестирование	2
Итого:		102

Содержание учебного материала

№ урока	Содержание учебного материала
1. Теоретическая часть	<p>1. Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>2. Ознакомление с видами легкой атлетики. Структура легкоатлетических упражнений.</p> <p>3. Правила легкоатлетических соревнований.</p> <p>4. Самые известные легкоатлеты 19-21 вв.</p>
2. Техническая часть	<p>2.1 Имитационные упражнения Имитационные упражнения: имитация движения рук при беге, постановка ноги, бег в упоре, специальные беговые упражнения.</p> <p>2.2 Спринтерский бег 1. Команды: «На старт», «Внимание», «Марш» в беге с низкого старта. Бег 10 р. по 30 м .95 % соревновательной скорости через 2 мин отдыха. 2. Установка стартовых колодок. Стартовый разгон. Бег с н. ст под команду 2x10, 2x20, 2x30м. Прыжковые упражнения. 3. Финиширование в беге на 60м Бег 5 р x 60 м. Упражнения на гибкость. Прыжки по ступенькам стадиона вверх и вниз. Бег 1000 м в равномерном темпе. 4. Бег 100 м. x 2 раза. 60 м x 2 раза, 40 м x 2 раза. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. 5. Подбор разбега в прыжках длину способом «согнув ноги». Бег 300 м 90% скорости соревновательной. Прыжки «Каскад»</p> <p>2.3 Прыжки в длину 1. Разбег в прыжках длину. Прыгнуть 6 раз. Игра «Кто дальше?». Бег 5 р x 30 м. Прыжки через барьеры. Бег 1000м. 2. Движения в полете и приземление в прыжках в длину. Метание ядра вперед и назад по 5-6 раз. Равномерный бег 1000м. 3. Прыжок в длину способом «согнув ноги». -6 раз с 6 б.ш. Бег 3р x 30м, 1 р x 40 м 95 % скорости с высокого старта. Упражнения на пресс и спину.</p>

	<p>4. Прыжок в длину способом «прогнувшись».-6 раз с 6 б.ш. Бег 3р x 30м, 1 р x 40 м 95 % скорости с высокого старта. Упражнения на пресс и спину.</p> <p>5. Постановка ноги при отталкивании. Приземление. Упражнения на гибкость и прыжковые упражнения. Равномерный бег 1000 м.</p> <p>2.4 Прыжки в высоту</p> <p>1. Подбор разбега. Постановка ноги при отталкивании. Прыжки в высоту с 7 б. ш. способом «перешагивание» 10-12 раз. Игра «Удочка»</p> <p>2. Переход через планку и приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки с 1, 3, 5 б.ш. Подвижная игра «Кто выше?»</p> <p>3. Целостное выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание» с 7б. шагов-5раз. Прыжки на 2-х ногах через барьеры.</p> <p>2.5 Техника барьерного бега</p> <p>1. Барьерный бег. Подбор шагов. Атака, переход ч/з барьер, сход).5 барьеров Н=72 см расстановка 6 м в 3 шага – 10 раз.</p> <p>2. Барьерный бег 60 м с в.ст. Атака, переход ч/з барьер, сход). Подбор шагов</p> <p>3. Бег 1000м с преодолением препятствий барьеры через 70 м Н=50 см.Упражнения на гибкость. пресс. отжимания, подтягивания.</p> <p>2.6 Бег с препятствиями</p> <p>1. Техника преодоления препятствий</p> <p>2. Бег 500 м с препятствиями способом «наступая». Растяжка.</p> <p>3. Бег 800 м. с препятствиями способом «наступая». Растяжка</p> <p>4. Бег 1000м с преодолением препятствий способом «перешагивание в прыжке с косого разбега». Растяжка</p> <p>2.7 Техника эстафетного бега</p> <p>1. Значение физической подготовленности для школьника. Тактика бега и техника передачи эстафетной палочки.</p> <p>2. Зоны передач в эстафетном беге 4x100м. Бег 4 x 100м -3 раза.</p> <p>3. Техника передачи эстафетной палочки на коротких отрезках 20 м, 30 м, 40 м. Встречные эстафеты</p> <p>5. Эстафетный бег 4x100м. Упражнения на пресс и спину</p> <p>6. Эстафетный бег 4 x 100 м. Прыжковые упражнения горизонтальной направленности.</p> <p>7. Передача эстафетной палочки в шведской эстафете 800м x 400м x 200м x 100 м. 400x300x200x100</p> <p>2.7 Техника длительного бега</p> <p>1. Тактика бега на средние и длинные дистанции. Равномерный бег до 2000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.</p> <p>2. Переменный бег 2000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.</p> <p>3. Равномерный бег до 3000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.</p>
3. Тактическая	<p>3.1 Тактика бега на короткие и длинные дистанции</p> <p>1. Работа рук и ног.</p> <p>2. Быстрый старт</p> <p>3. Распределение силы в течении всего забега</p> <p>4. Расслабление, дыхание.</p> <p>5. Лидирование</p> <p>6. Рванный бег</p> <p>7. Финишный спурт</p> <p>8. Все виды бега с выполнением тактических заданий и приёмов</p> <p>9. Отработка финишного набегания на различных по длине отрезках</p> <p>10. Командная работа</p>
4. Физическая подготовка	<p>4.1 Общая подготовка</p> <p>Физические и идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, определенные условия внешней среды, средства восстановления и</p>

	гигиенический режим.
	4.2 Специальная подготовка Упражнения со снарядами (легкоатлетическими, набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гириями, штангой, грузом на блоках и др.), на снарядах (гимнастических, барьерах, канате и др.), тренажерах и без снарядов.
5. Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях районного, республиканского уровня в различных возрастных категориях, в течении года.
6. Тестирование	Тестирование физических показателей учащихся .

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи
- учебно-методическая литература

Календарный учебный график с 02.09.2019г. по 25.05.2020г.

Месяц	Недели обучения		Количество часов/из них на контроль	Аттестация учащихся	Каникулярный период
	№	даты	№ группы/год обучения		
сентябрь	1	3-7	2		
	2	10-14	2		
	3	17-21	2		
	4	24-28	2		
октябрь	5	1-5	2		
	6	8-12	2		
	7	15-19	2		
	8	22-26	2		
	9	29-31	1		
ноябрь	10	1-2	1		
	11	5-9	-		
	12	12-16	2		
	13	19-23	2		
	14	26-30	2		
декабрь	15	3-7	2		
	16	10-14	2		
	17	17-21	2		
	18	24-28	2		
	19	31	-		
январь	20	1-8	-		
	21	9-11	1		
	22	14-18	2		
	23	21-25	2		
	24	28-31	2		
февраль	25	1	-		
	26	4-8	2		
	27	11-15	2		
	28	18-21	2		
	29	25-28	2		

март	30	1	-		
	31	4-7	2		
	32	11-15	2		
	33	18-22	2		
	34	25-29	2		
апрель	32	1-5	2		
	33	8-12	2		
	34	15-19	2		
	35	22-26	2		
	36	29-30	1		
май	36	2-3	1		
	37	6-10	1		
	38	13-17	2		
	39	20-24	2	Ит. занятие	
	40	27-31	Сам. р		
Всего учебных недель			40		
Всего часов по программе			68		

Список литературы

1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
2. Зайцев Н.А. Бег на 400 метров (Из опыта работы с А. Игнатьевым, Х. Поттером и др.) М.: Издательство "Физкультура и спорт", 1955. - 127 с.
3. Куц В. От новичка до мастера спорта. - М.: Издательство "Воениздат", 1962. - 68 с.
4. Методика обучения лёгкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: 1986 г.
5. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа по физической культуре 1-11 классы, 2007 г.
6. Попов В.Б. и др. Пособие для тренеров ДЮСШ Юный легкоатлет Ливадо Е.Ц., Попов В.Б. Сулов. - М.: "Физкультура и спорт", 1984. - 224