

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Р.П. КУЗОВАТОВО

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО ДЮСШ
р.п.Кузоватово



А.И.Кисаров

Приказ № 48 от 24.08.2023 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

«Лёгкая атлетика»

(физкультурно – спортивной направленности)

Базовый уровень

на 2023-2024 учебный год

р.п.Кузоватово

2023 год

Пояснительная записка
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Легкая атлетика» базового уровня

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Легкая атлетика» (далее - программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 12 до 14 лет в системе дополнительного образования.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- т «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово

Для групп 12-14 лет - Уровень программы - базовый, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы. Легкая атлетика – одна из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Бег в легкой атлетике занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть многих других видов легкой атлетики. Бег используется, всеми легкоатлетами и представителями других видов спорта, как тренировочное средство для развития ряда физических качеств. Различные виды бега, входят составной частью в каждое занятие не только по лёгкой атлетике, но и тренировочную и досуговую деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося.

Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозировки, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека. Благодаря занятиям легкой атлетикой обучающейся приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно – двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно – сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Отличительной особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических и технических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высоких результатов в соревнованиях, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов и стремлению к победам.

Новизна заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических и технических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень при занятиях лёгкой атлетикой. Реализация программы предусматривает также

психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ физкультурно-спортивной направленности.

Объем программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, общее количество часов по программе:

- 1 год обучения – 276 часов;
- 2 год обучения – 276 часов;
- 3 год обучения – 368 часов.

Первый год обучения. На данном этапе предполагается ознакомление с видами легкой атлетики, укрепления здоровья и закаливания организма. Воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней функциональной физической подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Второй год обучения. Идет укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма. Продолжается повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно - сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее укрепление гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умение их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видам л/а; обучение основам техники бега, прыжков.

Третий год обучения. Продолжается работа укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся; повышения уровня разносторонней физической подготовленности; развития силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, воспитания общей выносливости; совершенствования быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучения элементов техники ходьбы, бега, прыжков. Идет обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях, занимающиеся должны определиться видом для специализации в легкой атлетике.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Формы обучения: групповые.

Форма проведения занятий: основная форма учебно – тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования, коуч – класс.

По типу занятия могут быть комбинированные, практические, контрольные, тренировочные, теоретические, диагностические.

В случае отмены очных занятий связанных: с введением карантинных мероприятий; с плохими погодными условиями и особыми распоряжениями

(Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области или Министерства Просвещения РФ, или Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области), данная программа предусматривает электронное обучение с применением дистанционных технологий.

При дистанционном обучении по программе используются следующие платформы и сервисы: ZOOM, Viber, WhatsApp.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий: видео- и аудио-занятия, беседы, тесты, по изученным темам, дистанционные консультации.

Режим занятий

Продолжительность образовательного процесса при очном обучении:

-1 год обучения: 2 академических часа x 3 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 мин – перерыв) всего 276 часов.

Количество обучающихся – 10- 12 человек.

- 2 год обучения: 2 академических часа x 3 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 276 часов.

Количество обучающихся – 10-12 человек.

- 3 год: 2 академических часа x 4 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 368 часов.

Количество обучающихся - 10-12 человек.

Занятия проводятся в форме тренировочных занятий, приема контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводятся спортивные мероприятия.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года. Зачисляются все желающие без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой.

Учебный план

№ п/п	Вид подготовки.	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения		Форма аттестации(контроля)
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	
1	Введение	1	-	1	-	1	-	Беседа
2	Теоретическая подготовка.	3	-	3	-	3	-	Беседа
3	ОФП	2	196	2	196	2	256	Тестирование
4	СФП	2	14	2	14	2	36	Тестирование
5	ТТП	2	51	2	51	2	60	Тестирование
6	Соревновательная подготовка	1	2	1	2	1	3	Результаты соревнований
7	Контрольные занятия	-	2	-	2	-	2	Промежуточная аттестация
	Итого	11	265	11	265	11	357	
	Всего часов за год	276		276		368		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Место проведения: _____

Количество учебных недель - 46

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
1. История развития лёгкой атлетики. Лёгкая атлетика СДЮСШОР, Ульяновской обл.	0,5												0,5
2. Инструкции и правила по технике безопасности при проведении тренировочных занятий. Места занятий, оборудование инвентарь			0,5					0,5		0,5			1,5
3. Влияние легкоатлетических упражнений на организм. Личная	0,5			0,5			0,5			0,5			2

гигиена													
4. Воспитанию настойчивости, упорства, трудолюбия							0,5						0,5
5. Основы техники видов лёгкой атлетики, правила соревнований	0,5		0,5		0,5	0,5			0,5		0,5		3
6. Самоконтроль за тренировочным процессом	0,5	0,5	0,5		0,5			0,5	0,5		0,5		3,5
ИТОГО часов:	2	0,5	1,5	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1		11
Практические занятия													
ОФП	17	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18		196
СФП		1	1	1	1	2	2	2	2	2	2		16
Техническая подготовка	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	3		51
Участие в соревнованиях	0,5	1									0,5		2
Контрольные, тестовые испытания		+			+				+		+		
Медицинское обследование	+	+					+	+					
ВСЕГО часов:	24,5	24,5	25,5	23,5	25	24,5	26	26	26	26	24,5		276

2.1.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Место проведения: _____

Количество учебных недель - 46

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
1. История развития лёгкой атлетики. Лёгкая атлетика СДЮСШОР, Ульяновской обл.	0,5												0,5
2. Инструкции и правила по технике безопасности при проведении тренировочных занятий. Места занятий, оборудование инвентарь			0,5					0,5		0,5			1,5
3. Влияние	0,5			0,5			0,5			0,5			2

легкоатлетических упражнений на организм. Личная гигиена													
4. Воспитанию настойчивости, упорства, трудолюбия							0,5						0,5
5. Основы техники видов лёгкой атлетики, правила соревнований	0,5		0,5		0,5	0,5			0,5		0,5		3
6. Самоконтроль за тренировочным процессом	0,5	0,5	0,5		0,5			0,5	0,5		0,5		3,5
ИТОГО часов:	2	0,5	1,5	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1		11
Практические занятия													
ОФП	17	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18		196
СФП		1	1	1	1	2	2	2	2	2	2		16
Техническая подготовка	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	3		51
Участие в соревнованиях	0,5	1									0,5		2
Контрольные, тестовые испытания		+			+				+		+		
Медицинское обследование	+	+					+	+					
ВСЕГО часов:	24,5	24,5	25,5	23,5	25	24,5	26	26	26	26	24,5		276

2.1.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Место проведения: _____

Количество учебных недель - 46

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
1. История развития лёгкой атлетики. Лёгкая атлетика СДЮСШОР, Ульяновской обл.	0,5												0,5
2. Инструкции и правила по технике безопасности при проведении тренировочных занятий. Места занятий, оборудова			0,5					0,5		0,5			1,5

инвентарь													
3. Влияние легкоатлетических упражнений на организм. Личная гигиена	0,5			0,5			0,5			0,5			2
4. Воспитанию настойчивости, упорства, трудолюбия							0,5						0,5
5. Основы техники видов лёгкой атлетики, правила соревнований	0,5		0,5		0,5	0,5			0,5		0,5		3
6. Самоконтроль за тренировочным процессом	0,5	0,5	0,5		0,5			0,5	0,5		0,5		3,5
ИТОГО часов:	2	0,5	1,5	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1	1	11
<i>Практические занятия</i>													
ОФП	23	23	23	23	23	23	23	23	24	24	24		256
СФП	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3		36
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6		60
Участие в соревнованиях	0,5	1	0,5				0,5				0,5		3
Контрольные, тестовые испытания	1								1				2
Медицинское обследование	+	+					+	+					
ВСЕГО часов:	34,5	32,5	33	31,5	33	31,5	34,5	33	35	35	34,5		368