

Отдел образования администрации Тацинского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования Тацинская детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол от «24» марта 2025 г.
№ 6



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
Калугин Г.Н.
приказ от «24» марта 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»
физкультурно - спортивная направленность**

Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированная
Целевая группа (возраст): от 8 до 17 лет
Форма обучения: очная
Срок реализации: 36 недель, 72 часа

Разработчики:
тренеры-преподаватели МБОУ ДО ДЮСШ
Пиркина Анастасия Владимировна
Воловников Владимир Владимирович
Мельников Сергей Анатольевич
Попова Наталья Викторовна

ст. Тацинская
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования»

- 1.1. Пояснительная записка;
- 1.2. Цель и задачи программы;
- 1.3. Содержание программы для учащихся 8-10 лет (учебный план, содержание учебного плана);
- 1.4. Планируемые результаты для учащихся 8-10 лет.
- 1.5. Содержание программы для учащихся 11-13 лет (учебный план, содержание учебного плана);
- 1.6. Планируемые результаты для учащихся 11-13 лет.
- 1.7. Содержание программы для учащихся 14-17 лет (учебный план, содержание учебного плана);
- 1.8. Планируемые результаты для учащихся 14-17 лет.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.

- 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике для группы учащихся 8-10 лет.
- 2.2. Условия реализации программы;
- 2.3. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике для группы учащихся 11-13 лет.
- 2.4. Условия реализации программы;
- 2.5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике для группы учащихся 14-17 лет.
- 2.6. Условия реализации программы;
- 2.7. Методическое обеспечение;
- 2.8. Формы аттестации;
- 2.9. Диагностический инструментарий (оценочные материалы);
- 2.10. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

III Список литературы.

IV Приложения

Раздел I. Основные характеристики образования

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «лёгкая атлетика» Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Тацинская детско-юношеской спортивной школы (далее Программа) составлена на основе действующей учебной программы, нормативных документов:

1. Конституции Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

9. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

10. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

А также нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований, адаптирована к условиям деятельности дополнительного образования детей МБОУ ДО ДЮСШ.

В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса для подготовки легкоатлетов 8-17 лет в спортивно-оздоровительных (СОГ) группах, цели, основные задачи, планируемые результаты, содержание образовательной деятельности.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Лёгкая атлетика» – **физкультурно-оздоровительная**

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения.

Педагогическая практика показала, что эффект обучения в легкой атлетике, кроме других факторов, зависит от возраста обучаемых. Когда к этой традиции подключается специалист, процесс обучения начинает носить системный характер. Поэтому, использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент обучающихся и вовлечь его к активным занятиям спортом, но и посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям легкой атлетикой.

Новизна данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных. Одним из направлений, способствующему решению этих задач, является создание в МБОУ ДО ДЮСШ групп «Легкой атлетики» для детей в возрасте 8 - 17 лет.

Отличительной особенностью программы учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительной группе является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие обучающихся, а также нравственных, эстетических качеств.

Образовательный процесс данной программы призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что способствует гармоничному развитию личности.

Позволяет выявлять, развивать и поддерживать талантливых и одарённых детей в области физической культуры и спорта.

Адресат программы:

Принимаются юноши и девушки в возрасте от 8 до 17 лет, желающие заниматься лёгкой атлетикой, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

Младший школьный возраст 8-10 лет – наиболее ответственный период в формировании двигательной координации ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движения, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия.

В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий. Развитие двигательной

координации – главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста.

Необходимо учитывать в этой возрастной группе традиционность неопытного малыша, очень быстро входящего в контакт с социальной жизнью и не знающего ее законов, а потому исполняющего все, что ему предписывается. Авторитет тренера - преподавателя в этом возрасте непререкаем.

Средний школьный возраст (11–13 лет) характеризуется существенными морфофункциональными изменениями. У мальчиков начинается половое созревание, а у девочек — первая его половина. Характерная черта этого возраста — усиленный рост длины тела и интенсивный прирост мышечной массы.

Важно аккуратно подходить к некоторым физическим упражнениям.

Организм готов к высоким результатам в упражнениях скоростного характера.

Старший школьный возраст (14–17 лет) характеризуется продолжением роста и развития, что выражается в равномерном его протекании в отдельных органах и системах.

Некоторые особенности занятий спортом в этом возрасте:

- Развитие координационных способностей, в частности быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.
- Развитие силовых и скоростно-силовых возможностей, различных видов выносливости (силовой, аэробной, статической и др.).

Занятия спортом в старшем школьном возрасте должны использоваться как средство всестороннего развития личности, для подготовки к труду и защите Родины, а не быть для них самоцелью.

Дети принимаются по заявлению родителей, без предварительного отбора.

Наполняемость группы: 16-18 человек.

Уровень освоения программы – базовый.

Режим занятий.

Тренировочные занятия проводятся 1 раза в неделю

Продолжительность одного занятия составляет два академических часа (90 мин)

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между занятиями составляет 10 мин

Тип занятий: В зависимости от характера поставленных задач программой подразумеваются комбинированные учебные занятия, теоретические и практические, тренировочные, диагностические и контрольные. Тренировочное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит педагог, спортсмены выполняют ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировочного занятия спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 100 м, прыжки в длину, метание мяча, сдаются контрольные нормативы.

Объем и срок реализации программы

Срок реализации программы - 36 недель

количество часов– 72 часа.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса

Основной формой проведения учебной работы является *групповые* учебно-тренировочные занятия, проводимые в соответствии с утвержденным администрацией МБОУ ДО ДЮСШ расписанием под руководством тренера-преподавателя, учитывающим благоприятный режим тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Занятия проходят во второй половине дня, с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Основные формы занятий:

- групповые теоретические и практические учебно-тренировочные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов;

1.2. Цели и задачи образовательной программы

Цель: Ознакомление и активизация интереса детей к спорту, формирование умений и навыков; обучение детей легкой атлетикой в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики легкой атлетики.

Задачи. Программный материал объединён в целостную динамическую систему и предполагает решение следующих **основных задач:**

Образовательные:

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов легкой атлетики, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Развивающие:

- Развивать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
- Развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность.

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности

Для решения поставленных задач применяются средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению бегу, метанию мяча, прыжкам в длину с места, подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.

1.3. Содержание программы для учащихся 8-10 лет (учебный план, содержание учебного плана).

Учебный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1.1	Вводное занятие.	0,5		0,5	Беседа
1.2	Правила поведения и Т.Б. на занятиях по легкой атлетике.	0,5		0,5	Беседа
1.3	Гигиена спортсмена и закаливание.	0,5		0,5	Беседа
1.4	Особенности техники основных видов легкой атлетики.	0,5		0,5	Беседа
ВСЕГО:		2		2	
Раздел 2. Практическая подготовка					
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)		32	32	Наблюдение, практика, тестирование. Контроль за выполнением упражнений
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)		9	9	
2.3.	Спортивно-игровая подготовка. Эстафеты.		6	6	
ВСЕГО:			62	62	
Раздел 3. Контрольные испытания и спортивные соревнования					
3.1	Контрольные испытания		2	2	Тестирование.
3.2.	Итоговое тестирование		2	2	Тестирование.
3.3.	Спортивные мероприятия	2	2	4	
ВСЕГО:		2	6	8	
ИТОГО:		4	68	72	

Содержание учебного плана.

Раздел 1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей тренировки, направленной на развитие разносторонне развитой личности. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательность и активность, позволяет тренеру-преподавателю в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

Занятия по теоретической подготовке наполнены следующим содержанием:

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики в России. – Понятие о физической культуре и спорте как составной части общей культуры. – Возникновение, развитие и распространения бега. Краткие исторические сведения о возникновении бега и легкой атлетики.	0,5
2	Правила поведения и Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Поведение на улице во время движения к месту занятий.	0,5
3	Гигиена спортсмена и закаливание. – Личная гигиена спортсмена. – Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. – Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. – Значение и способы закаливания.	0,5
4	Особенности техники основных видов легкой атлетики: – Особенности техники низкого старта. – Особенности техники высокого старта. – Техника эстафетного бега.	0,5
ИТОГО:		2

Оценка уровня знаний по теории легкой атлетики.

Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, просмотра видеозаписей и самостоятельного чтения специальной литературы (по рекомендации тренера).

Раздел 2 Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг;
- переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук;
- бег в переменном темпе с изменением скорости и направления;
- общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении, без предметов и с предметами.
- специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя.
- Акробатические упражнения. Они включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложных комбинациях.

Общая физическая подготовка направлена на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости юного спортсмена.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в легкой атлетике.

Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения:

1. *Выносливость* - способность выполнять продолжительную тренировочную работу. Выносливость развивают постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью.

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 300м.
- Чередование ходьбы и бега до 1000м.

2. *Быстрота*:

- «Челночный бег» (3х10м).

3. *Скоростно-силовые способности*

Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения. Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц. Силовое направление – для развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения для каждого возраста практически максимальный, скорость выполнения варьируется. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц.

- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.
- спринтерский и барьерный бег, метания.

4. *Упражнения для развития силовых способностей*:

- Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений, с включением в работу основных мышечных групп.

5. *Упражнения на формирование осанки*:

- Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

6. *Упражнения на развитие ловкости и координации*:

- Произвольное преодоление простых препятствий.
- Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
- Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.

7. *Упражнения на развитие гибкости*:

- Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.

- Выпады и полушпагаты на месте.
- «Выкруты» со скакалкой.

2.3. Спортивно-игровая подготовка

Подвижные игры.

Тренер-преподаватель выбирает самостоятельно:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.
- Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
- Подготовительные игры к спортивным играм.

Игры:

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

«Перестрелка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости».

Эстафеты

Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий.

Раздел 3. Контрольные испытания и спортивные соревнования

3.1. Контрольные испытания

Контрольные испытания:

- бег 30м.,
- прыжок в длину с места,
- челночный бег 30 м (3х10м),
- подтягивание (девочки на низкой перекладине),
- прыжки через скакалку за 30сек.

3.2. Итоговое тестирование

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в легкой атлетике, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом. Проводится итоговое тестирование в конце учебно-тренировочного года.

В итоговое тестирование входит:

- бег 30м.,
- прыжок в длину с места,
- челночный бег 30 м (3х10м),
- подтягивание (девочки на низкой перекладине),
- прыжки через скакалку за 30сек.

3.3. Спортивные мероприятия.

При подготовке юных легкоатлетов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые. Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным играм, эстафеты, легкоатлетические пробеги.
2. Межгрупповые. Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.
3. Районные. Проводятся в виде легкоатлетических пробегов, «Веселые старты».

1.4. Планируемые результаты освоения программы для учащихся 8-10 лет.

Предметные результаты:

К концу учебного года обучающиеся

должны знать:

- Понятие о физической культуре и спорте как составной части общей культуры.
- Возникновение, развитие и распространения бега.
- Краткие исторические сведения о возникновении бега и легкой атлетики.
- Личная гигиена спортсмена.
- Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим.
- Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме.
- Значение и способы закаливания
- Правила поведения и Т.Б. на занятиях по легкой атлетике.
- Причины травм и их профилактика.
- Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Поведение на улице во время движения к месту занятий.
- Особенности техники низкого старта.
- Особенности техники высокого старта.
- Техника эстафетного бега.

должны уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- Правильно применять знания о физической культуре и спорте.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Регулятивные:

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места,
- адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Коммуникативные:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- задавать вопросы.

Личностные результаты:

- управление своими эмоциями, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Оздоровительные результаты программы:

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений.

Основными критериями выполнения программных требований являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;
- освоение основ техники видов лёгкой атлетики;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- приобретение навыков здорового образа жизни, самостоятельных занятий;
- выполнение нормативов по ОФП.

1.5. Содержание программы для учащихся 11-13 лет (учебный план, содержание учебного плана).

Учебный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1.1	Вводное занятие.	0,5		0,5	Беседа
1.2	Правила поведения и Т.Б. на занятиях по легкой атлетике.	0,5		0,5	Беседа
1.3	Гигиена спортсмена и закаливание.	0,5		0,5	Беседа
1.4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.	0,5		0,5	Беседа
1.5	Особенности техники основных видов легкой атлетики. Правила соревнований.	1		1	беседа
ВСЕГО:		3		3	
Раздел 2. Практическая подготовка					
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)		25	25	Наблюдение, практика, тестирование. Контроль за выполнением упражнений
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)		20	20	
2.3.	Техническая подготовка.		15	15	
ВСЕГО:			59	59	
Раздел 3. Контрольные испытания и спортивные соревнования					
3.1	Контрольные испытания		2	2	Тестирование.
3.2.	Итоговое тестирование		2	2	Тестирование.
3.3.	Спортивные мероприятия		6	6	
ВСЕГО:			10	10	
ИТОГО:		3	69	72	

Содержание учебного плана.

Раздел 1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей тренировки, направленной на развитие разносторонне развитой личности. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательность и активность, позволяет тренеру-преподавателю в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

Занятия по теоретической подготовке наполнены следующим содержанием:

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики в России. <ul style="list-style-type: none"> – Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из важнейших средств воспитания – Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры в ДЮСШ. Содержание работы секции. – Развитие детского и юношеского легкоатлетического спорта. 	0,5
2	Правила поведения и Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Поведение на улице во время движения к месту занятий.	0,5
3	Гигиена спортсмена и закаливание. <ul style="list-style-type: none"> – Личная гигиена спортсмена. – Понятие об утомлении и переутомлении, причины утомления. – Субъективные и объективные признаки утомления. – Переутомление. Перенапряжение. 	0,5
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.	0,5
5	Особенности техники основных видов легкой атлетики: <ul style="list-style-type: none"> – Особенности техники низкого старта. – Техника бега по дистанции и техника финиширования. – Основы техники метания мяча. – Техника прыжков в длину с места и разбега. – Особенности техники бега на средние и длинные дистанции. – Техника эстафетного бега. 	1
ИТОГО:		3

Оценка уровня знаний по теории легкой атлетики.

Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, просмотра видеозаписей и самостоятельного чтения специальной литературы (по рекомендации тренера).

Раздел 2 Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг;
- переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук;
- бег в переменном темпе с изменением скорости и направления;
- общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении, без предметов и с предметами.
- специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя.
- Акробатические упражнения. Они включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложных комбинациях.

- специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя.
- Упражнения для овладения
- навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из различных исходных положений.

Подвижные игры.

Тренер-преподаватель выбирает самостоятельно:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.
- Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
- Подготовительные игры к спортивным играм.

Эстафеты

Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий.

Общая физическая подготовка направлена на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости юного спортсмена.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в легкой атлетике.

Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения:

1. Выносливость - способность выполнять продолжительную тренировочную работу. Выносливость развивают постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью.

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 300м.
- Чередование ходьбы и бега до 1000м.

2. Быстрота:

- «Челночный бег» (3х10м).

3. Скоростно-силовые способности

Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения. Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц. Силовое направление – для развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения для каждого возраста практически максимальный, скорость выполнения варьируется. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц.

- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.
- спринтерский и барьерный бег, метания.

4. Упражнения для развития силовых способностей:

- Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений, с включением в работу основных мышечных групп.

5. Упражнения на развитие ловкости и координации:

- Произвольное преодоление простых препятствий.

- Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
- Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.

2.3. Тактико-техническая подготовка (ТТМ). Ознакомление с отдельными элементами бега, метания, прыжков в длину и высоту.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки легкоатлетов. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства. Высокая техническая подготовленность легкоатлета позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности.

Практические умения:

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокого старта

Прыжки.

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Метание и ловля

- Подбрасывание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
- Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
- Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с места.

Раздел 3. Контрольные испытания и спортивные соревнования

3.1. Контрольные испытания

Контрольные испытания:

- бег 30м.,
- прыжок в длину с места,
- челночный бег 30 м (3х10м),
- подтягивание (девочки на низкой перекладине),
- прыжки через скакалку за 30сек.

3.2. Итоговое тестирование

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в легкой атлетике, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом. Проводится итоговое тестирование в конце учебно-тренировочного года.

В итоговое тестирование входит:

- бег 30м.,
- прыжок в длину с места,
- челночный бег 30 м (3х10м),
- подтягивание (девочки на низкой перекладине),
- прыжки через скакалку за 30сек.

3.3. Спортивные мероприятия.

При подготовке юных легкоатлетов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые. Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным играм, эстафеты, легкоатлетические пробеги.
2. Межгрупповые. Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.
3. Районные. Проводятся в виде легкоатлетических пробегов, «Веселые старты».
4. Областные.

1.6. Планируемые результаты освоения программы для учащихся 8-10 лет.

Предметные результаты:

К концу учебного года обучающиеся

должны знать:

- История развития легкой атлетики в России.
- Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из важнейших средств воспитания
- Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры в ДЮСШ. Содержание работы секции.
- Развитие детского и юношеского легкоатлетического спорта.
- Правила поведения и Т.Б. на занятиях по легкой атлетике.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Поведение на улице во время движения к месту занятий.
- Гигиена спортсмена и закаливание.
- Личная гигиена спортсмена.
- Понятие об утомлении и переутомлении, причины утомления.
- Субъективные и объективные признаки утомления.
- Переутомление. Перенапряжение.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Особенности техники основных видов легкой атлетики:
- Особенности техники низкого старта.
- Техника бега по дистанции и техника финиширования.
- Основы техники метания мяча.
- Техника прыжков в длину с места и разбега.
- Особенности техники бега на средние и длинные дистанции.
- Техника эстафетного бега.

должны уметь:

- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- Выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- Стартовать из различных исходных положений.
- Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- Правильно применять знания о физической культуре и спорте.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

Регулятивные:

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места,

- адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Коммуникативные:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

Личностные результаты:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Оздоровительные результаты программы:

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений.

Основными критериями выполнения программных требований являются:

- освоение основ техники видов лёгкой атлетики;
- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- приобретение навыков здорового образа жизни, самостоятельных занятий;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП.

1.7. Содержание программы для учащихся 14-17 лет (учебный план, содержание учебного плана).

Учебный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1.1	Вводное занятие.	1		1	Беседа
1.2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1		1	Беседа, опрос
1.3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	0,5		0,5	Беседа, опрос
1.4	Техническая и тактическая подготовка.	0,5		0,5	Беседа, опрос
1.5	Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований.	1		1	беседа
ВСЕГО:		4		4	
Раздел 2. Практическая подготовка					
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)		18	18	Наблюдение, практика, тестирование. Контроль за выполнением упражнений
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)		20	20	
2.3.	Тактико-техническая подготовка (ТТМ). Ознакомление с отдельными элементами бега, метания, прыжков в длину.		20	20	
ВСЕГО:			58	58	
Раздел 3. Контрольные испытания и спортивные соревнования					
3.1	Контрольные испытания		2	2	Тестирование.
3.2.	Итоговое тестирование		2	2	Тестирование.
3.3.	Спортивные мероприятия		6	6	
ВСЕГО:			10	10	
ИТОГО:		4	68	72	

Содержание учебного плана.

Раздел 1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей тренировки, направленной на развитие разносторонне развитой личности. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательность и активность, позволяет тренеру-преподавателю в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе

проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

Занятия по теоретической подготовке наполнены следующим содержанием:

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики в России. <ul style="list-style-type: none"> – <i>Теоретическая часть.</i> Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года. – <i>Практическая часть.</i> Ознакомление с местами проведения занятий. Тема: Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в системе образования. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике. 	1
2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.	1
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. <ul style="list-style-type: none"> – Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. – Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. – Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. 	0,5
4	Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки легкоатлетов. Классификация и терминология технических приемов. Качественные показатели индивидуальной техники бега рациональность и быстрота выполнения технических приемов. Основные недостатки в технике легкоатлетов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке юных легкоатлетов. Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике в легкой атлетике.	0,5
5	Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований. Тема: <i>Правила легкой атлетики.</i> Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях.	1
ИТОГО:		4

Оценка уровня знаний по теории легкой атлетике.

Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, просмотра видеозаписей и самостоятельного чтения специальной литературы (по рекомендации тренера).

Раздел 2 Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг;
- переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук;
- бег в переменном темпе с изменением скорости и направления;
- общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении, без предметов и с предметами.
- специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя.
- Акробатические упражнения. Они включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложных комбинациях.
- Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из различных исходных положений.
- Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке.
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Подвижные игры.

Тренер-преподаватель выбирает самостоятельно:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.
- Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

Эстафеты

Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий.

Общая физическая подготовка направлена на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости юного спортсмена.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в легкой атлетике.

Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения:

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др. Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- Произвольное преодоление простых препятствий.
- Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
- Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию»

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. Д.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. П.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10.

«Челночный» бег с изменением способа передвижения.

«челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения.

2.3. Тактико-техническая подготовка (ТТМ). Ознакомление с отдельными элементами бега, метания, прыжков в длину.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки легкоатлетов. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства. Высокая техническая подготовленность легкоатлета позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности.

Основы техники бега

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Бег на короткие дистанции.

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции.

Бег на средние и длинные дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Прыжки в длину с места

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике в легкой атлетике. действий при участии в соревнованиях.

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции, в спортивной ходьбе прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. *Выделяют три цели:*

- 1 Показ запланированного результата;
- 2 Выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
- 3 Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега и спортивной ходьбы могут быть различными и определяться такими факторами, как: состояние спортивной формы; самочувствие; формула проведения соревнований; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной и относительно высокой скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окружения и т. п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна».

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из большой группы, избежать столкновения. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию в «коробочку».

Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет главного значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке.

Раздел 3. Контрольные испытания и спортивные соревнования

3.1. Контрольные испытания

Контрольные испытания:

- бег 30м.,
- прыжок в длину с места,
- челночный бег 30 м (3х10м),
- подтягивание (девочки на низкой перекладине),
- прыжки через скакалку за 30сек.

3.2. Итоговое тестирование

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в легкой атлетике, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом. Проводится итоговое тестирование в конце учебно-тренировочного года.

В итоговое тестирование входит:

- бег 30м.,
- прыжок в длину с места,
- челночный бег 30 м (3х10м),
- подтягивание (девочки на низкой перекладине),
- прыжки через скакалку за 30сек.

3.3. Спортивные мероприятия.

При подготовке юных легкоатлетов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые. Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным играм, эстафеты, легкоатлетические пробеги.
2. Межгрупповые. Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.
3. Районные. Проводятся в виде легкоатлетических пробегов, «Веселые старты».
4. Областные.

1.8. Планируемые результаты освоения программы для учащихся 14-17 лет.

Предметные результаты:

К концу учебного года обучающиеся

должны знать:

- Историю развития легкой атлетики в России.
- Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.
- Правила безопасности.
- Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
- Технику безопасности во время занятий легкой атлетикой.
- Технику безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка.
- Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
- Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.
- Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины.
- Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.
- Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки легкоатлетов. Классификация и терминология технических приемов. Качественные показатели индивидуальной
- Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике в легкой атлетике.
- Правила легкой атлетики.
- Организация и проведение соревнований.
- Правила соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей.
- Требования к организации и проведению соревнований.
- Виды соревнований по легкой атлетике.
- Положение о соревнованиях.

должны уметь:

- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств бегуна;
- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- Выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и

развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- Стартовать из различных исходных положений.
- Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- Правильно применять знания о физической культуре и спорте.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

Регулятивные:

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места,
- адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Коммуникативные:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

Личностные результаты:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Оздоровительные результаты программы:

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений.

Основными критериями выполнения программных требований являются:

- освоение основ техники видов лёгкой атлетики;
- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- приобретение навыков здорового образа жизни, самостоятельных занятий;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП.

II. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике для группы учащихся 8-10 лет.

Настоящая программа дополнительного образования детей МБОУ ДО ДЮСШ направлена на занятия с обучающимися в возрасте от 8 до 10 лет и предполагает обучение в спортивно-оздоровительной группе.

Общее число часов за 36 недель обучения составляет 72 учебных часа.

Календарный учебный график составлен для учащихся в Группах №5, №6, №7 с разным временем занятий.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	<i>Вводный инструктаж.</i> ОРУ без предметов Бег в медленном темпе Игра « Поймай мяч», «Салки»	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	комбинированное	спортивная площадка	опрос, выполнение упражнений
2	09	ОРУ в парах и самостоятельно. ОФП – круговая тренировка. Подвижная игра « Борьба за мяч»	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	практическая	спортивная площадка	наблюдение выполнение упражнений
3	09	<i>Понятие о физической культуре и спорте как составной части общей культуры.</i> ОРУ в движении без предметов. Эстафеты. Игра « Перестрелка»	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	комбинированное	спортивная площадка	опрос, выполнение упражнений
4	09	<i>Беседа: Личная гигиена спортсмена</i> ОРУ самостоятельно. Чередование ходьбы и бега 500м. Поднимание туловища за 30с. Игры.	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	комбинированное	спортивная площадка	опрос, выполнение упражнений
5	10	ОРУ в парах Прыжковая работа (многоскоки, прыжки в длину с места). Подтягивание (м); отжимание (д). Игра « «Бой петухов»	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	практическая	спортивная площадка	наблюдение выполнение упражнений

6	10	ОРУ в парах и самостоятельно. Контрольные испытания.	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	Тестирование и контроль	спортивная площадка, стадион	опрос, выполнение упражнений
7	10	ОРУ без предметов. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Игра «Лапта»	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	практическая	спортзал	наблюдение, выполнение упражнений
8	10	<i>Беседа «Значение и способы закаливания»</i> ОРУ в парах и самостоятельно. Эстафеты. Подвижные игры	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	комбинированное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
9	10	<i>Поведение на улице во время движения к месту занятий</i> ОРУ с гимнастической скакалкой. Челночный бег 3х10 м. Игры.	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	комбинированное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
10	11	ОРУ в парах и самостоятельно. Подводящие упражнения для обучения метанию мяча. Метание в цель. Подвижные игры	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	практическая	спортзал	наблюдение, выполнение упражнений
11	11	<i>Возникновение, развитие и распространения бега.</i> ОРУ в парах и самостоятельно. Игровые упражнения для развития специальной физической подготовки.	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	комбинированное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
12	11	ОРУ в движении без предметов. Упражнения для развития силовых способностей. Подтягивание: мальчики на высокой	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7	практическая	спортзал	наблюдение, выполнение упражнений

		перекладине, девочки на низкой перекладине Игра «Перестрелка».		17.00-18.30			
13	11	ОРУ в парах и самостоятельно. Упражнения на развитие ловкости и координации. Игра «Пионербол» по упрощённым правилам.	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
14	12	<i>Ознакомительная беседа «Особенности техники низкого старта».</i> ОРУ без предметов. Упражнения на формирование осанки. Подвижные игры. «Третий лишний», «Вышибалы»	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	комбинированное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
15	12	ОРУ в парах и самостоятельно. Упражнения на развитие гибкости. Игра «Мяч капитану»	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
16	12	<i>Причины травм и их профилактика.</i> ОРУ в движении. Упражнения на развитие гибкости; Эстафеты.	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	комбинированное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
17	12	ОРУ. Бег в медленном темпе. Упражнение на развитие ловкости и координации Игры: «Перестрелка», «Мяч капитану»	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
18	01	ОРУ в парах и самостоятельно. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры: «Защита крепости» «Поймай мяч»	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	практическая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
19	01	<i>Техника безопасности на занятиях легкой</i>	2	Четверг Группа № 5	практическая	спортзал,	опрос, выполнение

		атлетики в зале. ОРУ без предметов. Контрольное тестирование		16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30			упражнений
20	01	ОРУ в парах Челночный бег 3х10 м. Понимание туловища за 1 мин. Отжимание от скамейки. Подвижные игры	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	практичес кая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
21	02	Беседа « Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме». ОРУ в парах и самостоятельно. Прыжки через скакалку за 1 мин. Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	комбиниро- ванное	спортзал,	опрос, выполнение упражнений
22	02	ОРУ в парах и самостоятельно. Упражнения на формирование осанки. Акробатические упражнения (мост, кувырок вперед) Подвижные игры	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	практичес кая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
23	02	Беседа «Гигиена сна, гигиена питания». ОРУ с гимнастической скакалкой Подводящие упражнения к обучению метания малого мяча. Метание в цель. Эстафеты	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	комбиниро- ванное	спортзал,	опрос, выполнение упражнений
24	02	ОРУ самостоятельно. Бег с изменением направления по сигналу Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением движений. Прыжки с места. Подвижные игры.	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	практичес кая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
25	03	ОРУ в движении. Строевые упражнения на месте. Скоростно - силовые упражнения.	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30	практичес кая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений

		Подвижные игры6 «Вышибалы» «Третий лишний»		суббота Группа №7 17.00-18.30			
26	03	<i>Беседа «Особенности техники высокого старта»</i> ОРУ самостоятельно. Бег с низкого старта. Подвижные игры	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	комбиниро- ванное	спортзал,	опрос, выполнение упражнений
27	03	ОРУ в парах и самостоятельно. Бег с низкого старта. Упражнения на развитие ловкости и координации. Эстафеты.	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	практичес кая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
28	03	<i>Беседа «Поведение на улице во время движения к месту занятий»</i> ОРУ в парах и самостоятельно. Интервальный бег. Бег с около предельной скоростью на отрезках 50-100 м	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	комбиниро- ванное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
29	04	ОРУ на месте без предметов Акробатические упражнения (стойка на лопатках, кувырок вперед, мост). Отжимание от скамейки Подвижные игры	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	практичес кая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
30	04	<i>Беседа «Краткие исторические сведения о возникновении бега в легкой атлетики»</i> ОРУ в парах и самостоятельно Ознакомление с техникой высокого старта. Подвижные игры	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	комбиниро- ванное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
31	04	ОРУ в движении. Упражнение на развитие выносливости и силы. Эстафеты	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	практичес кая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
32	04	ОРУ в парах и	2	Четверг	практичес	спортзал	наблюдение

		самостоятельно. Прыжки через скакалку за 1 мин. Скоростно - силовые упражнения. Подвижные игры		Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	кая	спортивная площадка, стадион	выполнение упражнений
33	04	ОРУ без предметов. Упражнения на развитие силовых качеств. Игры на внимание и ловкость.	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	практичес кая	спортивная площадка, стадион	наблюдение выполнение упражнений
34	05	ОРУ в парах и са- мостоятельно. Челночный бег 3х10 Прыжки через скакалку за 1 мин. Подвижные игры	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	практичес кая	спортивная площадка, стадион	наблюдение выполнение упражнений
35	05	<i>Теория: Особенности техники высокого старта</i> ОРУ с обручем или Упражнения на развитие скорости. Бег на 30м. с высокого старта Подвижная игра «Ляпта»	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	комбиниро- ванное	спортивная площадка, стадион	опрос, выполнение упражнений
36	05	ОРУ в движении Итоговое тестирование	2	Четверг Группа № 5 16.00-17.30 понедельник Группа №6 16.00-17.30 суббота Группа №7 17.00-18.30	практичес кая	спортивная площадка, стадион	Тестирован ие и контроль

Распределение учебной нагрузки по разделам учебной программы запланированы с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики используются в течение всего учебного года. Элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

При обучении основное внимание уделяется общей физической подготовке.

Наряду с общей физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, специальная физическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календаря соревнований для данной возрастной категории.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале МБОУ Ермаковской СОШ, стадионе и универсальной спортивной площадке МБОУ Ермаковской СОШ.

Имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Техническое оснащение занятий:

Спортивный инвентарь:

скакалки, мячи набивные (1 кг, 2 кг), гимнастические маты, гимнастические палки, малые мячи для метания по 150 г., эстафетные палочки, рулетка измерительная (10 м, 50 м), секундомер, грабли, насос для накачивания мячей, футбольные, баскетбольные мячи.

Спортивные снаряды:

Скамейки гимнастические, гимнастические стенка, перекладина для подтягивания

Материально-технические условия:

1. Спортивный зал.
2. Школьный стадион.
3. Универсальная спортивная площадка

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим свой профессиональный уровень.

2.3. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике для группы учащихся 11-13 лет.

Настоящая программа дополнительного образования детей МБОУ ДО ДЮСШ направлена на занятия с обучающимися в возрасте от 11 до 13 лет и предполагает обучение в спортивно-оздоровительной группе.

Общее число часов за 36 недель обучения составляет 72 учебных часа.

Календарный учебный график составлен для учащихся в Группе №1, Группа №2 с разным временем занятий.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	Вводный инструктаж. ОРУ без предметов Бег в медленном темпе игра в футбол.	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	комбинированное	спортивная площадка	опрос, выполнение упражнений
2	09	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. ОРУ, ОФП – круговая тренировка.	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	комбинированное	спортивная площадка	наблюдение выполнение упражнений
3	09	Понятие о физической культуре и спорте как составной части общей культуры. ОРУ в движении без предметов. СФП челночный бег 3 x 10м	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	комбинированное	спортивная площадка	опрос, выполнение упражнений
4	09	Беседа: Личная гигиена спортсмена Изучение техники бега на короткие дистанции. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. ОРУ, СФП Подвижные игры	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	комбинированное	спортивная площадка	опрос, выполнение упражнений наблюдение выполнение упражнений
5	10	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Равномерный бег 20 минут в сочетании с ходьбой. ОРУ, Подвижные игры	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	практическая	спортивная площадка	
6	10	Обучение технике	2	Суббота	практическая	спортивная	опрос,

		<i>спринтерского бега: низкий старт, ОРУ в парах и самостоятельно. Упражнения для развития скоростных качеств</i>		Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	кая	площадка, спортзал	выполнение упражнений
7	10	ОРУ в парах и самостоятельно. СФП . Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
8	10	<i>Беседа «Личная гигиена спортсмена»</i> ОРУ самостоятельно. Поднимание туловища за 30с. Подвижная игра "Знамя"	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	комбинированное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
9	10	<i>Техника безопасности на занятиях в спортзале.</i> ОРУ в парах Прыжковая работа (многоскоки, прыжки в длину с места). Подтягивание (м); отжимание (д). Игра «Вышибалы»	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	комбинированное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
10	11	<i>Изучение техники спортивной ходьбы</i> - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. ОРУ в парах. Чередование ходьбы и бега до 500м.	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
11	11	<i>Развитие детского и юношеского легкоатлетического спорта.</i> Совершенствование техники спортивной ходьбы. ОРУ без предметов. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Подвижная игра "Знамя"	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	комбинированное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
12	11	ОРУ в движении без предметов. Упражнения для развития силовых	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений

		способностей. Подтягивание: мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине Игра «Пионербол».		11.40-13.10			
13	11	Обучение техники метания малого мяча в цель. ОРУ, СФП. Упражнения на развитие ловкости и координации. Игра "Точно в цель"».	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	практичес кая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
14	12	Ознакомительная беседа «Особенности техники метания мяча». ОРУ без предметов. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Метание малого мяча в цель.	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	комбини- рованное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
15	12	Обучение техники прыжка в длину с места ОРУ в парах Упражнения на развитие прыгучести. Игра "Охотники и утки"	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	практичес кая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
16	12	Причины травм и их профилактика. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ в движении. Упражнения на развитие гибкости; Игра «мини- футбол»	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	комбини- рованное	спортзал	беседа, выполнение упражнений
17	12	ОРУ. Бег в медленном темпе. СФП Упражнение на развитие быстроты. ускорения 5 x10м Игра: « Воробы и вороны».	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	практичес кая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
18	01	Совершенствование техники низкого старта. ОРУ. Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств. Подвижные игры: «вызов номеров» «Пятнашки мячом»	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	практичес кая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
19	01	Техника безопасности на занятиях легкой	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30	практичес кая	спортзал,	опрос, выполнение

		атлетики в зале. ОРУ без предметов. Упражнения на развитие ловкости и координации. Игра «пятнашки с мячом»		Суббота Группа №2 11.40-13.10			упражнений
20	01	ОРУ в парах Контрольные испытание	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	Тестирова ние и контроль	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
21	02	Беседа « Техника безопасности на занятиях легкой атлетики». ОРУ. Прыжки через скакалку за 1 мин. Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	комбини- рованное	спортзал,	беседа выполнение упражнений
22	02	Совершенствование техники метания мяча в цель. ОРУ. Упражнения на формирование осанки. Акробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты, стойка на лопатках) Подвижная игра «Волк во рву».	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	практичес кая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
23	02	Беседа «Особенности техники эстафетного бега». ОРУ с гимнастической скакалкой. ОФП, СФП Эстафеты	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	комбини- рованное	спортзал,	опрос, выполнение упражнений
24	02	ОРУ. Бег с изменением направления по сигналу . Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением движений. Подвижные игры.	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	практичес кая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
25	03	ОРУ в движении. СФП Скоростно - силовые упражнения. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м.	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	практичес кая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
26	03	Беседа «Особенности техники прыжка в длину с места» ОРУ. СФП. Упражнения для развития ловкости и	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2	комбини- рованное	спортзал,	беседа, выполнение упражнений

		координации. Подвижные игры		11.40-13.10			
27	03	ОРУ в парах Бег с низкого старта. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты.	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	практичес кая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
28	03	<i>Беседа «Поведение на улице во время движения к месту занятий»</i> ОРУ. <i>Развитие выносливости</i> 1. Бег с около предельной скоростью на отрезках 50-100 м 2. Интервальный бег.	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	комбини- рованное	спортзал	беседа, выполнение упражнений
29	04	ОРУ на месте без предметов Упражнения на развитие силы стопы. Упражнения на развитие силы мышц спины. Игра «Пионербол»	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	практичес кая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
30	04	<i>Беседа «Краткие исторические сведения о возникновении бега в легкой атлетики»</i> ОРУ в парах. Ознакомление с техникой высокого старта. Подвижные игры	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	комбини- рованное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
31	04	ОРУ в движении. Упражнение на развитие выносливости и силы. Эстафеты	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	практичес кая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
32	04	ОРУ в парах . Прыжки через скакалку за 1 мин. Упражнения направленные на развитие скоростной выносливости.. Подвижные игры	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	практичес кая	спортзал спортивная площадка, стадион	наблюдение выполнение упражнений
33	04	ОРУ. СФП упражнения на развитие выносливости. Переменный кроссовый бег. Подвижная игра на внимание.	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	практичес кая	спортивная площадка, стадион	наблюдение выполнение упражнений
34	05	ОРУ в парах Обучение техники прыжков в длину с	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30	практичес кая	спортивная площадка, стадион	наблюдение выполнение упражнений

		разбега. Игра « футбол»		Суббота Группа №2 11.40-13.10			
35	05	ОРУ в парах и самостоятельно. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	комбинированное	спортивная площадка, стадион	опрос, выполнение упражнений
36	05	ОРУ Итоговое тестирование	2	Суббота Группа №1 10.00-11.30 Суббота Группа №2 11.40-13.10	практическая	спортивная площадка, стадион	Тестирование и контроль

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале МБОУ ДО ДЮСШ и на стадионе «Заря». Имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов

Техническое оснащение занятий:

Спортивный инвентарь:

скакалки, мячи набивные (1 кг, 2 кг), гимнастические маты, малые мячи для метания по 150 г., фишки, рулетка измерительная (10 м), секундомер, грабли, насос для накачивания мячей, футбольные, баскетбольные мячи, обручи.

Спортивные снаряды:

Скамейки гимнастические, гимнастические стенки, перекладина для подтягивания

Материально-технические условия:

1. Спортивный зал.
2. Школьный стадион.

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим свой профессиональный уровень.

2.5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике для группы учащихся 14-17 лет.

Настоящая программа дополнительного образования детей МБОУ ДО ДЮСШ направлена на занятия с обучающимися в возрасте от 14 до 17 лет и предполагает обучение в спортивно-оздоровительной группе.

Общее число часов за 36 недель обучения составляет 72 учебных часа.

Календарный учебный график составлен для учащихся в Группе №3, №4 с разным временем занятий.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	<i>Вводный инструктаж.</i> ОРУ без предметов Беговые упражнения. Повторение основ техники бега на короткие дистанции. Игра «Футбол»	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	комбинированное	спортивная площадка	опрос, выполнение упражнений наблюдение выполнение упражнений
2	09	<i>Правила поведения на спортивной площадке.</i> <i>Инструктаж по тб.</i> ОРУ, ОФП. Совершенствование техники низкого старта	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	комбинированное	спортивная площадка	опрос, выполнение упражнений
3	09	<i>Общие понятия о гигиене.</i> ОРУ в движении без предметов. челночный бег 3 x 10м Упражнения на развитие быстроты. Игра «Пионербол»	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	комбинированное	спортивная площадка	
4	09	<i>Беседа: Здоровый образ жизни.</i> Совершенствование техники стартового разбега и бега по дистанции. ОРУ, Беговые упражнения. Подвижные игры	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	комбинированное	спортивная площадка	опрос, выполнение упражнений наблюдение выполнение упражнений
5	10	<i>Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.</i> Равномерный бег 20 минут в сочетании с ходьбой. ОРУ, Подвижные игры	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	практическая	спортивная площадка	опрос, выполнение упражнений
6	10	<i>Понятие о спортивной технике.</i> ОРУ в парах	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг	практическая	спортивная площадка, спортзал	

		Бег на средние дистанции: 400м. 500м.		Группа №4 15.30-17.00			наблюдение выполнение упражнений
7	10	ОРУ в парах и самостоятельно. СФП. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Эстафеты.	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	практическая	спортзал	
8	10	<i>Беседа «Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена»</i> ОРУ, СФП. Поднимание туловища за 30с. Беговые упражнения с заданием. Игра «Пионербол»	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	комбинированное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
9	10	<i>Техника безопасности на занятиях в спортзале.</i> ОРУ в парах Прыжковая работа (многоскоки, прыжки в длину с места). Прыжки через скакалку. Игра «Третий лишний»	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
10	11	<i>Совершенствование техники метания мяча</i> ОРУ в парах. Упражнения на меткость. Метание малого мяча в цель. Игра « баскетбол» по упрощенным правилам.	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	практическая	спортзал	опрос, выполнение упражнений
11	11	<i>Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.</i> Закрепление знаний метания мяча. ОРУ без предметов. Упражнения для развития ловкости и координации. Игра «Лапта»	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
12	11	ОРУ в движении без предметов. Прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10м. Игра «Пионербол».	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
13	11	<i>Совершенствование техники прыжка в длину с места (толчок, полет и приземление)</i> ОРУ, СФП.	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	практическая	спортзал	опрос,

		Упражнения на гимнастической скамейки. Игра " Точно в цель"».					выполнение упражнений
14	12	Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий. ОРУ без предметов. Упражнения для стартовой скорости. Метание малого мяча в цель.	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение выполнение упражнений опрос, выполнение упражнений
15	12	ОРУ в парах. СФП Упражнения на развитие прыгучести. Многоскоки. Игра "Охотники и утки"	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
16	12	Режим и питание спортсмена Совершенствование техники метания мяча в цель. ОРУ в движении. Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча. Игра на переключения внимания.	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	комбинированное	спортзал	
17	12	ОРУ. Бег в медленном темпе. СФП Упражнение на развитие быстроты. Челночный бег 3х10м. Игра: « Салки».	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	практическая	спортзал	
18	01	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. ОРУ. Упражнения на развитие силовых качеств. Эстафеты.	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	практическая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
19	01	Правила соревнований по легкой атлетике. ОРУ, СФП. Бег в равномерном темпе 10 мин. Упражнения на развитие гибкости.. Игра «пятнашки с мячом»	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	практическая	спортзал,	опрос, выполнение упражнений
20	01	ОРУ. Контрольные испытание	2	Среда Группа №3 13.30-15.00	Тестирование и контроль	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений

				Четверг Группа №4 15.30-17.00			
21	02	<i>Беседа «Техника безопасности на занятиях легкой атлетики».</i> ОРУ. Прыжки через скакалку за 1 мин. Метание набивных мячей 1 кг. Игра «Пионербол»	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	комбини- рованное	спортзал,	опрос, выполнение упражнений
22	02	ОРУ. Упражнения на формирование осанки. Акробатические упражнения (кувырок вперед, перекувы, стойка на лопатках) Игра «мини- футбол»	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	практичес кая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
23	02	<i>Беседа «Закаливание».</i> ОРУ с обручами. ОФП, СФП Игра «баскетбол»	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	комбини- рованное	спортзал,	опрос, выполнение упражнений
24	02	ОРУ. Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения. Упражнения с заданиями скоростной направленности. Подвижные игры.	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	практичес кая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
25	03	ОРУ в движении. СФП Стартовый разгон из различных положений. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м.	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	практичес кая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
26	03	<i>Беседа «Требования к безопасности и профилактика травматизма»</i> ОФП. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий. Прыжки через длинную скакалку.	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	комбини- рованное	спортзал,	опрос, выполнение упражнений
27	03	ОРУ в парах Бег с изменением направления движения. Подвижные игры и эстафеты с бегом.	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	практичес кая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений

28	03	Беседа «Поведение на улице во время движения к месту занятий» ОРУ. Развитие координационных способностей. Бег с около предельной скоростью на отрезках 50-100 м	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	комбини- рованное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
29	04	ОРУ на месте без предметов ОФП. Упражнения для закрепления умения метать малый мяч в горизонтальную цель. Подвижные игры с элементами метаний.	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	практичес- кая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
30	04	Беседа «Краткие исторические сведения о возникновении бега в легкой атлетики» ОРУ в парах. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину. Подвижные игры.	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	комбини- рованное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
31	04	ОРУ в движении. ОФП. Круговая тренировка.	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	практичес- кая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
32	04	ОРУ в парах . Инструктаж по ТБ. ОРУ. Техника эстафетного бега. Подвижная игра.	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	практичес- кая	спортзал спортивная площадка, стадион	наблюдение выполнение упражнений
33	04	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	практичес- кая	спортивная площадка, стадион	наблюдение выполнение упражнений
34	05	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний»	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	практичес- кая	спортивная площадка, стадион	наблюдение выполнение упражнений
35	05	ОРУ. Бег по прямой линии с постановкой ноги с носка. Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	комбини- рованное	спортивная площадка, стадион	опрос, выполнение упражнений

		прямой линии.					
36	05	ОРУ Итоговое тестирование	2	Среда Группа №3 13.30-15.00 Четверг Группа №4 15.30-17.00	практичес кая	спортивная площадка, стадион	Тестировани е и контроль

2.6. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе МБОУ Михайловской СОШ и в спортивном зале и на стадионе. Имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов

Техническое оснащение занятий:

Спортивный инвентарь:

скакалки, мячи набивные (1 кг, 2 кг), гимнастические маты, малые мячи для метания по 150 г., фишки, рулетка измерительная (10 м), секундомер, грабли, насос для накачивания мячей, футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи, обручи.

Спортивные снаряды:

Скамейки гимнастические, гимнастические стенки, перекладина для подтягивания

Материально-технические условия:

1. Спортивный зал.
2. Школьный стадион.

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области физической культуры, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим свой профессиональный уровень.

2.7. Методическое обеспечение

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

– обучение проходит в очной форме;

используются методы:

- метод упражнений,
- игровой,
- соревновательный,
- круговой тренировки.

При реализации программы используются следующие **формы организации** занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- учебные игры,
- дидактические материалы, тестирование.

Дидактические материалы:

Для успешного проведения курса теоретической и практической части программы в нашей спортивной школе разработаны:

- карточки игр для развития двигательных качеств;
- материалы по темам теоретических занятий;
- положения по проведению соревнований.

2.8. Формы аттестации

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является *контроль*. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов, зачетных требований физических качеств и двигательных способностей учащихся по общей и специальной физической подготовке (СФП).

Педагогический контроль подготовленности.

В процессе занятий каждый тренер-преподаватель должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является **наблюдение**. Наблюдение позволяет тренерам-преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Формы контроля и подведение итогов

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входное тестирование (в начале учебного года) После проведения тестирования оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Сроки сдачи входного тестирования: сентябрь-октябрь.

Приемные испытания проводятся в форме тестирования на учебно-тренировочных занятиях.

Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений.

Контрольное тестирование проводится в процессе тренировки на протяжении 2 учебно-тренировочных занятий.

2.9 Диагностический инструментарий

Одной из составляющих достижения высокого уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» всеми детьми, является диагностика уровня освоения программы и индивидуального развития ребенка.

- Оценка качества образования занимающимися (6-11 лет) Приложение 1
- Диагностика воспитанности. Приложение 2

В ходе диагностики по программе «Легкая атлетика» отслеживаются показатели:

- **уровень освоения программы:** теоретические знания по основным разделам программы, владение специальной терминологией, практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной образовательной программой;
- **личностные результаты учащихся:** мотивация, самооценка, терпение, воля;
- **метапредметные результаты учащихся:** умение ставить цель и оценивать свой результат, умение слушать и воспринимать информацию, умение доброжелательно общаться и контактировать при выполнении задач, интерес к легкой атлетике;
- **предметные результаты учащихся:** знание истории развития легкой атлетики, лексические единицы по пройденной тематике, умение участвовать в элементарном этикетном диалоге, расспрашивать собеседника, задавая вопросы (кто, что, где, когда) и отвечать на вопросы собеседника
- **здоровьесбережение:** формирование основ здорового образа жизни.

Используемые методы: практическое задание, опрос, наблюдение, анализ, оценивание.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей учащихся спортивно-оздоровительных групп

**Таблицы оценок физической подготовленности школьников
Оценка результатов бега на 30 м (девочки)**

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
8	7,3	7,2-6,2	5,6
9	7,0	6,9-6,0	5,3
10	6,6	6,5-5,6	5,2
11	6.1-6.5	5.5-6.0	4.9-5.0
12	5.9-6.4	5.3-5.8	4.7-5.2
13	5.8-6.2	5.1-5.6	4.5-5.0
14	5.5-6.0	4.9-5.4	4.3-4.8
15	5.3-5.8	4.7-5.2	4.1-4.6
16	5.7	5.0	4.8 и менее
17	5.7	5.3	4.7

Оценка результатов прыжка в длину с места (девочки)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
8	90	125-140	155
9	110	135-150	160
10	120	140-155	165
11	135-150	152-165	167 и более
12	165 и ниже	170	180 и более
13	170 и ниже	170-180	190 и более
14	175 и ниже	180-185	195 и выше
15	180 и ниже	190-195	200 и выше
16	185 и ниже	195-200	205 и выше
17	190 и ниже	200-205	210 и выше

Оценка результатов челночного бега (3x10 м) (девочки)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
8	11,2	10,7-10,1	9,7
9	10,8	10,3-9,7	9,3
10	10,4	10,2-9,5	9,1
11	9.7 и более	9.1-9.6	8.5-9.0
12	9.5 и более	8.9-9.4	8.3-8.8
13	9.3 и более	8.7-9.2	8.1-8.6
14	9.1 и более	8.5 -9.0	7.9-8.4
15	8.9 и более	8.3-8.8	7.7-8.2
16	8.8 и более	8.4-8.7	7.6-8.1
17	8.8 и более	8.4-8.7	7.6-8.1

Оценка результатов наклона вперед из положение сидя (см) (девушки)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
8	2	5-8	11,5
9	3	6-9	13,0
10	4	7-10	14
11	5	11-13	16
12	5	12-13	16
13	6	13-14	16
14	7	13-14	17
15	8	14-15	19
16	10	16-17	20
17	10	17-18	22

Оценка результатов бега 30 м (юноши)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
8	7,1	6,0-7,0	5,4
9	6,8	5,9-6,7	5,3
10	6,6	5,8-6,5	5,2
11	6.6 и выше	5.8-6.3	5.0 и ниже
12	6.4 и выше	5.6-6.2	5.0 и ниже
13	6.2 и выше	5.4-6.2	4.9 и ниже
14	6.0 и выше	5.3-6.0	4.9 и ниже
15	6.0 и выше	5.2-5.9	4.8 и ниже
16	5.9 и выше	5.1-5.8	4.7 и ниже
17	5.8 и выше	5.0-5.7	4.5 и ниже

Оценка результатов прыжка в длину с места (юноши)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
8	110	125-145	165
9	120	130-150	175
10	130	140-160	185
11	160 и меньше	161-175	176-185
12	170 и меньше	176-185	186-195
13	175 и меньше	176-186	195 и больше
14	185 и меньше	186-195	200 и больше
15	190 и меньше	195-200	205 и больше
16	195 и меньше	200-205	210 и больше
17	200 и меньше	206-210	215 и больше

Оценка результатов челночного бега (3x10 м) (юноши)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
8	10,4	10,0-9,5	9,1
9	10,2	9,9-9,3	8,8
10	9,9	9,5-9,2	8,6
11	9.4 и больше	9.3-9.1	8.1 и меньше
12	9.2 и больше	9.0-8.6	8.0 и меньше
13	9.0 и больше	8.9-8.5	7.9 и меньше
14	8.9 и больше	8.8 – 8-4	7.8 и меньше
15	8.8 и больше	8.7 -8.3	7.7 и меньше
16	8.7 и больше	8.3-8.1	7.3 и меньше
17	8.3 и больше	8.0-7.6	7.2 и меньше

Оценка результатов 6-минутного теста бега

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
8	1	2-3	4
9	1	2-3	5
10	1	3-4	5
11	1	3-4	5
12	2 и меньше	4-5	7
13	3 и меньше	5-7	8
14	4 и меньше	5-8	9
15	5 и меньше	6-9	10
16	6 и меньше	9-10	11
17	6 и меньше	9-10	12

2.10. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Рабочая программа воспитания.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

первый – в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий;
второй – в процессе спортивных соревнований.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом.

Цель программы воспитания: создание условий для становления гармонично-развитой личности путём воспитания качеств нравственности, гражданственности и привития здорового образа жизни.

Основными задачами воспитательной работы в ДЮСШ является:

- формирование отношения к спорту - как к средству подготовки к труду и защите отечества;
- компенсация дефицита общения в школе, семье, в среде сверстников, расширение сферы межличностных контактов;
- воспитания в духе гордости за свою школу, ориентировать воспитанников на приумножение спортивных достижений, уважения сложившихся традиций в образовательном учреждении;
- Воспитание эстетических и волевых качеств, трудолюбия, упорства, дисциплины и терпения в достижении поставленных задач.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру. Роль тренера в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий, в процессе соревнований. Авторитет тренера создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах. В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий. В воспитательной работе в

процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Направления программы воспитания:

1. Физическое воспитание;

Решаемые задачи:

- создание условий для физического развития, спортивного совершенствования и воспитания обучающихся;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни;
- воспитание у детей и подростков негативного отношения к вредным привычкам;

Ожидаемый результат:

Обучающиеся должны знать:

1. Что такое здоровый образ жизни и его необходимость;
2. Что такое вредные привычки и как себя от них защитить;
3. Правила гигиены;
4. Основы безопасности на спортивных занятиях, правила поведения во дворах на игровых площадках в свое свободное время.
5. Требование к одежде в различных условиях (спортивный зал, школа, улица).

Должны уметь:

1. Соблюдать правила личной гигиены;
2. Выстраивать коммуникативные отношения в коллективе, в команде;
3. Использовать приемы и способы самонаблюдения (фиксация самочувствия, настроения, активности, желания тренироваться), самоанализа спортивной деятельности (определение ошибок, выявление причин, постановка корректирующей цели).
4. Выполнять правила безопасного поведения на занятиях и во внеурочное время;

2. Гражданско- патриотическое воспитание;

Способствует социализации обучающихся, содействует формированию у них демократической культуры отношений, правового самосознания, навыков общественной жизни.

Решаемые задачи:

- воспитание любви к Родине, её истории, культуре и традициям;
- воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства;
- воспитание культуры отношений, навыков общественной жизни;

Ожидаемый результат:

Выпускник – истинный патриот своей Родины:

- успешно освоивший учебную программу;
- знающий и соблюдающий нормы культуры;
- имеющий сознательную нравственную позицию;
- имеющий желание строить свою жизнь на основе духовных ценностей русской культуры;

3. Трудовое воспитание;

способствует формированию у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело, развивает организаторские способности и деловые качества.

Решаемые задачи:

- воспитание потребности трудиться:
 - ✓ на учебно-тренировочных занятиях;

- ✓ в школе.
- воспитание самостоятельности и ответственности в спортивной деятельности, соревнованиях;
- воспитание бережного отношения к имуществу школы.

Направление воспитательной деятельности:

- составление индивидуальных планов тренировки;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация системы морального стимулирования.

Методы воспитательной работы:

- словесные методы: рассказ, беседа, собрания, информации;
- наглядные методы: иллюстрации, демонстрации, экскурсии, презентации, выставки, музеи, стенды;
- педагогические методы - убеждение, поощрение, личный пример.

Формы воспитательной работы:

индивидуальные:

- беседа, собеседование, поручение, совет, помощь;
- тестирование, анкетирование;
- обмен мнениями, совместный поиск решений проблем;

Коллективные:

- праздники, собрания,
- соревнования.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Форма проведения мероприятия	Цель проведения мероприятия	Дата проведени я
1.	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке», «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД», «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту», «Правила поведения при угрозе террористического акта», «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале», «Безопасность на льду» и т. Д.	Рассказ, беседа	Безопасная жизнедеятельность	В течение года.
2.	Открытие спортивного сезона-проведение соревнований «Веселые старты».	Соревнования	Вовлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Укрепление здоровья. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.	Сентябрь
3.	Участие в Межрайонном легкоатлетическом пробеге « У нас героем становится любой».	Соревнования	Вовлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Укрепление здоровья. Патриотическое воспитание подрастающего поколения.	Ноябрь
4.	Участие в Межрайонном легкоатлетическом пробеге «Прорыв», посвященном годовщине Тацинского танкового рейда.	Соревнования	Вовлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Укрепление здоровья. Патриотическое воспитание подрастающего поколения.	Декабрь
5.	Беседа «Они защищали Родину!»	Беседа	Воспитание патриотизма, чувства гордости за свою страну, за свой народ.	февраль
6.	Спортивно – массовое мероприятие под девизом «Спорт вместо наркотиков».	сценарий	Развитие потребности в здоровом образе жизни	март
7.	Спортивный праздник, посвященный окончанию учебного года. Организация и проведение торжественного награждения лучших спортсменов по МБОУ ДО ДЮСШ, вручение квалификационных удостоверений	сценарий	Развитие творческих способностей, эстетического вкуса, уважения к своим товарищам.	май

III. Список литературы:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2020г., 157 с.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2021 г., 96 с.
3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Лёгкая атлетика - Учебное пособие, 6-е изд. Москва «Академия», 2017г.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2015г., 331с.
5. Колодницкий Г.А., В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов - М.: Просвещение, 2018г.,
6. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. В. И. Ковальков. М.: «ВАКО», 2018 г., 256 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – Москва, АСТ АСТРЕЛЬ, 2017 г., 863 с.
8. Торочковой Т.Ю. – М.: «Академия», Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. сред. проф. образования/ 2018 г., 272 с.
9. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

6.2. Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций.
2. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики.
3. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
4. <https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detej.html>. - Легкая атлетика для детей.
5. <http://sporttenles.boom.ru>. - Правила различных спортивных игр.

IV Приложение

Приложение №1

Оценка качества образования занимающимися (8-17 лет)

Написать: «да», если согласны с этим определением,
«нет», если не согласны с определением;
«не знаю», если затрудняетесь ответить.

№ п/п	Вопросы анкеты	ответ
1.	На каждое занятие я хожу с большим желанием.	
2.	На занятиях мы узнаем много нового, рассказывает тренер	
3.	Много времени на тренировке уходит на выполнение различных упражнений.	
4.	На занятиях не пропадает зря ни одна минута времени	
5.	На занятиях часто используются схемы, таблицы.	
6.	Конец тренировки я всегда жду без радости.	
7.	К каждому из нас тренер – преподаватель умеет найти свой подход.	
8.	На занятиях мы так много выполняем различных заданий, что нет времени отвлекаться.	
9.	У тренера всегда хорошее, бодрое настроение.	
10.	Я уверен, что тренер всегда придет мне на помощь.	
11.	Строгость и справедливость хорошо сочетаются в характере нашего тренера.	
12.	Я часто рассказываю о тренере своим родителям.	
13.	Я доволен (довольна), как ко мне относится тренер-преподаватель	
14.	На нашего тренера- преподавателя всегда приятно смотреть.	
15.	Нам повезло с тренером- преподавателем.	
16.	Думаю, что тренер ценит и уважает каждого из нас.	

**Диагностика воспитанности.
Психолого-педагогическая характеристика уровня воспитанности
обучающихся МБОУ ДО ДЮСШ**

Методика «Самоанализа личности»

Цель: методика позволяет оценивать уровень проявления социально ценных качеств личности:

- активность нравственной позиции;
- коллективизм;
- гражданственность в труде;
- трудолюбие;
- волевые качества.

Каждый фактор представлен четырьмя вопросами и разбит на два под фактора по два вопроса в каждом. Большее количество баллов по фактору, под фактору указывает на более высокую степень проявления данного качества в личности. Самый высокий суммарный балл по факту-20, по фактору- 10, минимальный соответственно 4 и 2.

Ребятам предлагается ответить на вопросы об особенностях вашей личности.

Ответ выбирается по следующей шкале:

неверно	Скорее неверно	Когда как	В целом верно	верно
1	2	3	4	5

Текст методики

1. Уважительно отношусь к большинству людей, к членам группы.
2. Развиваю в себе способность видеть трудности других людей, активно помогать им.
3. Готов (а) поступиться своими интересами ради интересов коллектива.
4. Помогаю сверстникам, не ожидая взамен похвалы и наград.
5. Хочу, чтобы мой труд приносил пользу обществу.
6. Всегда бережно отношусь к предметам, сделанным руками человека.
7. В любом деле стремлюсь к достижению наилучших результатов.
8. Стремлюсь самостоятельно справляться с трудностями в работе.
9. Часто изобретаю свой подход к делу.
10. Люблю предлагать и осуществлять новые дела.
11. Я - целеустремленный человек.
12. Умею длительно работать с полной отдачей сил.
13. Мне совестно, если я поленился помочь родителям или товарищам.
14. Недовольство собой заставляет меня бороться со своими недостатками.
15. Ответственно отношусь к делам группы, класса, переживаю за общий успех.
16. Проявляю сочувствие ребятам, у которых что-то не получается.
17. Выполняю любую, даже неприятную работу, если она приносит пользу людям.
18. Бережно отношусь к окружающей природе, животным, растениям, водоемам и т.д.
19. Мне присуща тщательность, добросовестность в любом деле.

20. Люблю самостоятельную, трудную работу.
21. Любую работу стремлюсь сделать интересной и полезной для себя и для других.
22. Нравится осваивать новые виды деятельности, новые умения, навыки.
23. Я привык выделять в делах главное и не отвлекаться на постороннее.
24. Умею сохранять выдержку и терпение в конфликтах с людьми.

Ключ к методике «Самоанализ личности»

1. Активность нравственной позиции – 1,2,13,14
 - 1а) уважение к людям, совестливость – 1,13
 - 1б) стремление к нравственному самовоспитанию – 2,14
2. Коллективизм – 3,4,15,16
 - 2а) ответственность перед коллективом – 3, 15
 - 2б) чуткость и взаимопомощь – 4,16
3. Гражданственность в труде – 5,6,17,18
 - 3а) осознание значимости своего труда для общества – 5,17
 - 3б) бережное отношение к результатам труда, у природе – 6,18
4. Трудолюбие – 7,8,19,20
 - 4а) добросовестность – 7,19
 - 4б) самостоятельность в преодолении трудностей – 8,20
5. Творческая активность – 9,10,21,22
 - 5а) стремление к улучшению процесса работы – 9,21
 - 5б) стремление к новому, инициатива – 10,22
6. Волевые качества – 11,12,23,24
 - 6а) целеустремленность – 11,23
 - 6б) настойчивость и самообладание – 12, 24

Интервалы уровней проявления фактора качества у школьника:

Низкий 1,00 – 3,65

Средний 3,66 – 4,32

Высокий 4,33 – 5,00

По вопросам каждого фактора и под фактора подсчитывается средняя арифметическая оценка. Сумма средних арифметических делится при подсчете данных группы на число членов группы. Все итоговые результаты рассматриваются в интервале баллов от 1 до 5.

Тренеру и родителям рекомендуется также сделать анализ личности каждого ученика по этим же вопросам. По результатам исследований учителя дают самые строгие (низкие) оценки качеств личности учащихся, родители – несколько более высокие, а дети – самые высокие самооценки.

Степень расхождения между оценками учителя и самооценками детей указывает на характер их взаимоотношений, влияет на психологический климат в классе. При большом расхождении (более 1 балла) отсутствуют отношения взаимного доверия и сотрудничества.

Методика «Самоанализ личности» не только позволяет раскрыть сильные и слабые стороны личности учащихся, но и активизировать углубленный самоанализ качеств. Такое самопознание является начальным этапом самовоспитания нравственных и трудовых сторон личности.

№ п/п	Показатель	Активность нравственной позиции			коллективизм			Гражданственность в труде			трудолюбие			Творческая активность			Волевые качества			итоговый
	группа	Уважение к людям	Стремление к нравственному самовоспитанию		Ответственность перед коллективом	Чуткость и взаимопомощь		Осознание значимости своего труда для общества	Бережное отношение к результатам труда, к природе .		добросовестность	Самостоятельность в преодолении трудностей		Стремление к улучшению процесса работы	Стремление к новому, инициатива		целеустремленность	Настойчивость и самообладание		