

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ
БУРЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

ПРИНЯТА:
методическим советом
протокол от 20.06.2023 № 05

УТВЕРЖДЕНА:
директор _____ И.В. Варламова
приказ от 21.06.2023 № 44

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Легкая атлетика»**

Направленность:	физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся:	11 -17 лет
Срок реализации:	4 года
Уровень программы:	разноуровневая
Составитель (разработчик):	Быстрова Светлана Евгеньевна, тренер - преподаватель

п. Новобурейский
2023 г.

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	25
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	27
2.1. Форма аттестации и оценочные материалы.....	27
2.2. Условия реализации программы.....	28
2.3 Календарный учебный график.....	33
3. Список литературы.....	34

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность Программы. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание учащихся в учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Занятия легкой атлетикой способствуют развитию и совершенствованию выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий и других действий, направленных на достижение победы, приучает мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес.

Новизна Программы состоит в том, что занятия по обучению техник легкой атлетике создают благоприятные условия для развития умений управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха продолжать бороться до победы, а при неудаче не падать духом. Легкая атлетика позволяет обогатить внутренний мир обучающегося, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что она позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, сформировать их физические качества, пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Уровень Программы Программа является разно уровневой, предусматривает три уровня освоения материала: стартовый, базовый и продвинутый, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Стартовый уровень относится к спортивно-оздоровительному этапу обучения, предполагает ознакомление обучающихся с видом спорта, с

элементами движений, приобщение к регулярным занятиям, приобретение основных умений и навыков двигательной активности.

Базовый уровень относится к этапу начальной подготовки обучающихся, предполагает базовое изучение специальных упражнений легкой атлетике, выявление индивидуальных особенностей юных спортсменов, приобретение основных знаний, умений и навыков.

Продвинутый уровень относится к тренировочному этапу обучения, предполагает спортивную подготовку, совершенствование умений и навыков и применение в соревновательной деятельности.

Отличительные особенности Программы состоит в том, что в ее основу положены следующие принципы:

комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);

преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Адресат Программы. Программа реализуется в разновозрастных, разнополых группах, обучающихся в возрасте 9 - 17 лет, прошедших медицинское обследование и имеющих допуск врача к занятиям по легкой атлетике.

На стартовый уровень принимаются обучающиеся в возрасте 9-12 лет, желающие обучаться навыкам в легкой атлетике.

На базовый уровень принимаются обучающиеся в возрасте от 11 лет и старше, успешно освоившие программу стартового уровня или обладающие стартовыми навыками в легкой атлетике.

На продвинутый уровень принимаются обучающиеся в возрасте от 13 лет и старше, успешно освоившие программу базового уровня.

Срок реализации программы: рассчитан на 4 года обучения, 38 учебных недель в год. Общее количество часов в год составляет:

стартовый уровень (1 год обучения) – 152 часа в год;

базовый уровень (2 год обучения) – 228 часа в год;

базовый уровень (3 год обучения) – 228 часа в год;

продвинутый уровень (4 год обучения) – 304 часов в год.

Форма обучения - очная, групповая.

Режим занятий:

Стартовый уровень (1 год обучения) - 2 раза в неделю по 2 часа.

Базовый уровень (2 год обучения) – 3 раза в неделю по 2 часа.

Базовый уровень (3 год обучения) – 3 раза в неделю по 2 часа.

Продвинутый уровень (4 год обучения) – 4 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность академического часа – 40 минут. В ходе учебного занятия предусмотрены динамические паузы не менее 10 минут.

Форма проведения занятий – очная, групповая, индивидуальная.

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);
- практический (тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и другое).

1.2. Цели и задачи Программы.

Цель Программы: Развитие физических способностей обучающихся, формирование и совершенствование спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика», воспитание культуры здорового образа жизни, гармонично развитой личности.

Задачи Программы:

Стартовый уровень:

Обучающие:

- обучить элементам, технике в легкой атлетике;
- обучить правильному регулированию своей физической нагрузки;
- сформировать представления о легкой атлетике как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, внимание, быстроту реакции и быстроту;
- развить активность и самостоятельность;
- развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

Воспитательные:

- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

Базовый уровень:

Обучающие:

- обучать выполнению упражнений разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- формировать способность достигать спортивные цели.

Развивающие:

- развивать интерес к регулярным занятиям спортом;
- развивать силовые и двигательные навыки у обучающихся (ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и силу).

Воспитательные:

- создавать мотивацию для дальнейшего физического развития обучающихся;
- воспитывать самостоятельность и волевые качества обучающихся.

Продвинутый уровень:**Обучающие:**

- обучить применению теоретических и технико-тактических знаний в легкой атлетике;
- сформировать умения в организации и судействе лёгкой атлетики;
- обучить соблюдению антидопинговых правил;
- научить правильно распределять нагрузку и самостоятельно подбирать необходимые для саморазвития упражнения;
- научить преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстремальных ситуациях.

Развивающие:

- развить физические качества, двигательную активность необходимые для занятий лёгкой атлетикой;
- совершенствовать познавательную активность, самостоятельность и инициативность;
- сформировать навыки психологической устойчивости, самодисциплины

Воспитательные:

- воспитать познавательную активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитать высоконравственную и волевою личность обучающегося;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям легкой атлетики, к здоровому образу жизни;
- сформировать навыки общения в коллективе, организованность, ответственность;
- содействовать формированию таких качеств характера как смелость, преодоление страха, оптимизм, целеустремленность, воля к победе.

1.3. Содержание программы

Учебный план Программы по годам обучения

№ п/ п	наименование дисциплины	уровни Программы, количество часов			
		стартовый	базовый		продвинутый
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения
1.	Вводное занятие	2	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка	60	90	66	60
3.	Специальная физическая подготовка	40	68	48	76
4.	Техническая подготовка	24	36	54	80
5.	Тактическая подготовка	12	18	22	28
6.	Психологическая подготовка	0	0	0	2
7.	Инструкторская практика	0	0	0	2
8.	Судейская практика	0	0	10	16
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	10	14
10.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	10	16
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	6
12.	Итоговое занятие	2	2	2	2
ВСЕГО		152	228	228	304

Стартовый уровень 1 год обучения

Учебный план

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	60	15	45	тестирование, сдача спортивных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	40	10	30	тестирование, сдача спортивных нормативов
4.	Техническая подготовка	24	6	18	собеседование
5.	Тактическая подготовка	12	2	10	тестирование
6.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2	2	контроль, наблюдение
7.	Участие в соревнованиях	4	1	3	наблюдение, анализ игры
8.	Контрольные мероприятия	4	1	3	промежуточная аттестация
9.	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности
Всего		152	39	113	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

Теория. Знакомство с программой «Легкая атлетика», с целями и задачами. Планирование работы. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 60 часов.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями, распределение физической нагрузки. Виды бега, прыжков.

Практика. Строевая подготовка, отработка упражнений на развитие, всех групп мышц. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, быстроты, гибкости. Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры, игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с гандикапом. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Тренировка техники бега. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег по пересеченной местности (кросс) до 3 км. Интервальный и переменный бег. Выполнение элементов легкой атлетики. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок и многоскоки. Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка(СФП)-40 часов

Теория. Роль физических качеств спортсмена при занятиях легкой атлетикой. Основные фазы бега. Техника бега. Техника эстафетного бега.

Практика. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей Всевозможные прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Упражнение на развитие гибкости, ловкости.

Бег на короткие дистанции(спринт)30-60-100 м, Бег на средние дистанции 300-500-600-800 м, Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000 м, Кроссовая подготовка, Эстафетный бег, Прыжки в высоту способом «перешагивания» Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», Метание малого мяча.

Раздел 4 Техническая подготовка -24 часа

Теория. Знакомство с техниками бега, прыжков. Техника эстафетного бега.

Практика. Техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу.

Техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Бег в гору и под гору (угол 20- 30°). Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта,

финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление).

Отработка техники бега по прямой, техники высокого старта. Выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд) по дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м); повторное пробегание 30-60м с максимальной скоростью.

Раздел 5. Тактическая подготовка - 12 часов

Теория. Изучение общих положений тактики. Знание сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики. Изучение способов, средств и возможностей тактики в специализируемом виде легкой атлетики. Знание тактического опыта сильнейших спортсменов. Изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях («тактические учения»). Определение сил противников, знание их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнования с учетом обстановки и других внешних условий.

Практика. Развитие физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Отработка тактических комбинаций, повышение функциональных возможностей спортсмена и его техническое мастерство. Выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости, начало прыжков с установленной высоты, показ лучшего результата в метании в первой попытке, использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы.

Раздел 6. Медицинские, медико-биологические мероприятия -4 часа

Теория. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля, показания и противопоказания к занятиям скалолазанием. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения травм. Причины травматизма. Воспитание и поддержание высокой сознательности и дисциплины у занимающихся.

Практика. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным данным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным данным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние. Врачебный контроль.

Раздел 7. Участие в соревнованиях -4 часа

Теория. Требования к участнику спортивных соревнований по легкой атлетике. Знакомство с положением о проведении спортивных соревнований.

Практика. Соревновательная деятельность согласно плану спортивных мероприятий. Анализ участия в соревнованиях.

Раздел 8. Контрольные нормативы - 4часа

Теория. Повторение контрольных нормативов

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Раздел 9. Итоговое занятие -2 часа

Теория. Подведение итогов реализации программы стартового уровня.

Практика. Эстафета, веселые старты.

Базовый уровень 2 год обучения

Учебный план

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	90	20	70	тестирование, сдача спортивных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	68	15	53	тестирование, сдача спортивных нормативов
4.	Техническая подготовка	36	8	28	собеседование
5.	Тактическая подготовка	18	4	14	тестирование
6.	Медико-биологические мероприятия	4	1	3	контроль, собеседование
7.	Участие в соревнованиях	4	1	3	наблюдение, анализ

8.	Контрольные мероприятия	4	1	3	промежуточная аттестация
9.	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности
всего		228	52	176	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности- 2 часа.

Теория. Понятие о физической культуре. Силовая подготовка – часть общей культуры. Значение занятий «Спортивной подготовкой» для укрепления здоровья, правильного физического и духовного развития. Техника безопасности в тренажерном зале.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 90 часов.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. распределение физической нагрузки. Виды бега, прыжков.

Практика. Обще подготовительные упражнения.

Бег. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений; по пересеченной местности, бег с переменной скоростью, фартлек (бег, ходьба, прыжковые упражнения), кроссовый бег до 3 км.

Прыжки. В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; выпрыгивания на возвышение различной высоты; спрыгивания с высоты; тройной прыжок, пятерной прыжок, различные многоскоки.

Метания. Теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад. Метание теннисного мяча с места и 1 -3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой. Метание теннисного мяча с разбега 5-10 метров.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног.

Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой. С теннисным мячом. С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах. На перекладине. Упражнения для рук. Упражнения для ног. Прыжок в длину с места, тройной прыжок пятерной прыжок. У опоры приседание на одной ноге («пистолет»)

Подвижные и спортивные игры. Спортивные игры. Двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками. Комбинированные эстафеты.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка(СФП)-68часов.

Теория. Развитие специальных физических качеств (быстроты, игровой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств). Развитие специальных координационных способностей, необходимых для овладения техникой различных видов лёгкой атлетики. Развитие тактического мышления.

Практика. В специально-физическую подготовку легкоатлета включают:

- упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса;
- упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки);
- упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика);
- координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с предметами);
- спортивные и подвижные игры после физической и вестибулярной нагрузки;
- гимнастика для глаз.

Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м., 300м.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств. С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100 метров м на время и в компании;
- повторный бег на отрезках 30,60,80,100, 150 метров;
- бег с хода 60м;
- бег с ускорением и нарастанием ритма 40, 60,80 метров;
- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40,60 метров;
- бег в полную силу 40,60 метров;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения;
- челночный бег 3x10 метров;
- бег в гору, с горы 30, 40, 60 метров;
- бег по виражу. Упражнения на развитие силы:
- метание набивного мяча;
- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.)

Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150, 200, 300 метров в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки, переменный бег, интервальный бег, фартлек, кросс до 3 км.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полу шпагаты», «шпагаты» и т.д.

Раздел 4 . Техническая подготовка - 36 часов.

Теория. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Беседа, объяснения, рассказ, описание, показ техники изучаемого движения. Демонстрация плакатов, схем, видеозаписей; использование предметных и других ориентиров.

Практика. Отработка техники бега по прямой и по виражу. Прыжки в длину с разбега. Формирование ритма двигательных действий в беге. Бег по дистанции – техника выполнения. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции- техника выполнения. Освоение техники бега: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Техника бега по виражу. Отработка следующих особенностей:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;
- правая рука движется больше внутрь, левая-наружу;
- выход из-за поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона. Прыжок в длину с разбега.

Эффективность современной техники прыжка обуславливается возможностью спортсмена развить высокую скорость на последних метрах разбега, сохраняя способность к отталкиванию, обеспечить высокую скорость вылета в отталкивании, технично выполнить приземление.

Раздел 5. Тактическая подготовка- 18 часов.

Теория. Тактическое искусство при занятии легкой атлетикой. Взаимосвязь тактического мастерства с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Виды тактических комбинаций, функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости, бег с определенным временем бега на заданных участках дистанции.

Практика. Упражнения на развитие физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Повторное выполнение упражнений по задуманному плану: бег с определенным изменением скорости, бег с определенным временем бега на заданных участках дистанции.

Отработка различных тактических комбинаций упражнения и виды деятельности для повышения функциональных возможностей спортсмена и его технического мастерства.

Раздел 6. Медицинские, медико-биологические мероприятия -4часа

Теория. Сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

Практика. Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача. Соблюдение режима дня, сбалансированное питание.

Раздел 7. Участие в соревнованиях - 4 часа.

Теория. Требования к участнику спортивных соревнований по легкой атлетике. Знакомство с положением о проведении спортивных соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий обучающиеся. Анализ результатов участия в соревнованиях по виду спорта.

Раздел 8. Контрольные нормативы – 4часа.

Теория. Повторение контрольных нормативов

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Раздел 9. Итоговое занятие - 2 часа

Теория. Подведение итогов реализации программы за учебный год.

Практика. Эстафета, веселые старты.

Базовый уровень 3 год обучения

Учебный план

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль,

					собеседование
2.	Общая физическая подготовка	66	10	56	тестирование, сдача спортивных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	48	15	33	тестирование, сдача спортивных нормативов
4.	Техническая подготовка	54	10	44	собеседование
5.	Тактическая подготовка	22	6	16	тестирование
6.	Инструкторская и судейская практика	10	3	7	собеседование
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10	2	8	контроль
8.	Участие в соревнованиях	10	2	8	наблюдение, анализ
9.	Контрольные мероприятия	4	1	3	промежуточная аттестация
10.	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности
всего		228	48	170	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности - 2 часа.

Теория. Понятие о физической культуре. Силовая подготовка – часть общей культуры. Значение занятий по легкой атлетике для укрепления здоровья, правильного физического и духовного развития.

Техника безопасности в тренажерном зале.

Практика. Входной контроль на начало учебного года. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 66 часов.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий

физическими упражнениями. распределение физической нагрузки. Виды бега, прыжков.

Практика. Обще подготовительные упражнения.

Бег. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений; по пересеченной местности, бег с переменной скоростью, фартлек (бег, ходьба, прыжковые упражнения), кроссовый бег до 3 км.

Прыжки. В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; выпрыгивания на возвышение различной высоты; спрыгивания с высоты; тройной прыжок, пятерной прыжок, различные многоскоки.

Метание теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад. Метание теннисного мяча с места и 1 -3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой. Метание теннисного мяча с разбега 5-10 метров.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой. С теннисным мячом. С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах. На перекладине. Упражнения для рук. Упражнения для ног. Прыжок в длину с места, тройной прыжок пятерной прыжок. У опоры приседание на одной ноге («пистолет»).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка(СФП)-48часов.

Теория. Развитие специальных физических качеств (быстроты, игровой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств). Развитие специальных координационных способностей, необходимых для овладения техникой различных видов лёгкой атлетики. Развитие тактического мышления.

Практика. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м., 300м.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100 метров м на время и в компании;
- повторный бег на отрезках 30,60,80,100, 150 метров;
- бег с хода 60м;
- бег с ускорением и нарастанием ритма 40, 60,80 метров;
- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40,60 метров;
- бег в полную силу 40,60 метров;

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- челночный бег 3x10 метров;
- бег в гору, с горы 30, 40, 60 метров;
- бег по виражу. Упражнения на развитие силы:
- метание набивного мяча;
- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.)

Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150, 200, 300 метров в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки, переменный бег, интервальный бег, фартлек, кросс до 3 км.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полу шпагаты», «шпагаты» и т.д.

Раздел 4 . Техническая подготовка- 54 часа.

Теория. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Беседа, объяснения, рассказ, описание, показ техники изучаемого движения. Демонстрация плакатов, схем, видеозаписей; использование предметных и других ориентиров.

Практика. Изучение элементов техники бега по прямой и виражу, прыжка в длину с разбега. Формирование ритма двигательных действий в беге. Бег по дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов.

Техника бега по виражу. Отработка следующих особенностей:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;
- правая рука движется больше внутрь, левая-наружу;
- выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона. Прыжок в длину с разбега

Эффективность современной техники прыжка обуславливается возможностью спортсмена развить высокую скорость на последних метрах разбега, сохраняя способность к отталкиванию, обеспечить высокую скорость вылета в отталкивании, технично выполнить приземление.

Раздел 5. Тактическая подготовка - 22 часа.

Теория. Тактическое искусство при занятии легкой атлетикой. Взаимосвязь тактического мастерства с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Виды тактических комбинаций, функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости, бег с определенным временем бега на заданных участках дистанции.

Практика. Упражнения на развитие физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану: бег с определенным изменением скорости, бег с определенным временем бега на заданных участках дистанции.

Отработка различных тактических комбинаций упражнения и виды деятельности для повышения функциональных возможностей спортсмена и его технического мастерства.

Раздел 6. Инструкторская и судейская практика - 10 часов.

Теория. Правило судейства на различных мероприятиях. Терминология судьи. Жесты.

Практика. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину. Соревнования, прикидки, контрольный бег. Анализ результатов соревнований с точки зрения судьи.

Раздел 7. Медицинские, медико-биологические мероприятия - 10 часов.

Теория. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения травм. Причины травматизма. Воспитание и поддержание высокой сознательности и дисциплины у занимающихся.

Практика. Оказание первой медицинской помощи. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Первичный медицинский осмотр. Медицинский осмотр перед соревнованиями.

Раздел 8. Участие в соревнованиях - 10 часов.

Теория. Требования к участнику спортивных соревнований по легкой атлетике. Знакомство с положением о проведении спортивных соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий обучающиеся. Анализ результатов участия в соревнованиях по виду спорта.

Раздел 9. Контрольные нормативы – 4 часа.

Теория. Повторение контрольных нормативов

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Раздел 10. Итоговое занятие -2 часа.

Теория. Подведение итогов реализации программы базового уровня.

Практика. Эстафета, веселые старты.

Продвинутый уровень 4 год обучения

Учебный план

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	60	15	45	тестирование, сдача спортивных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	76	16	60	тестирование, сдача спортивных нормативов
4.	Техническая подготовка	80	20	60	собеседование
5.	Тактическая подготовка	28	6	22	тестирование
6.	Психологическая подготовка	2	1	1	диагностика
7.	Инструкторская и судейская практика	18	8	10	наблюдение, собеседование
8.	Медико- биологические мероприятия	14	4	10	контроль
9.	Участие в соревнованиях	16	2	14	наблюдение, анализ
10.	Контрольные мероприятия	6	1	5	промежуточная аттестация
11.	Итоговое занятие	2	1	1	
всего		304	75	229	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

Теория. Задачи на новый учебный год. Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок. Меры безопасности. Снаряжение, обеспечивающее безопасность. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Комплексная проверка знаний и навыков воспитанников по технике безопасности. Входной контроль.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 60 часов.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. распределение физической нагрузки. Виды бега, прыжков.

Практика. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения без предметов для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой), для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.), для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением руки ног), для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением), упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

Общеразвивающие упражнения с предметами. С короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением), с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных исходных позиций; перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной, с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных исходных позиций.

Упражнения на гимнастических снарядах. На перекладине.

Упражнения на развитие силы Упражнения для туловища. Лежа на полу сгибание и разгибание туловища с прямыми ногами.

Упражнения для рук. Отжимание в упоре лежа. Упражнения с набивными мячами: сидя ноги врозь броски мяча из-за головы, от груди, левой, правой рукой.

Упражнения для ног. Прыжок в длину с места, тройной прыжок пятерной прыжок., У опоры приседание на одной ноге («пистолет»).

С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг). Упражнения с набивными мячами броски вперед из-за головы в положении сидя ноги врозь, от груди, перекидывание мяча партнеру: из-за головы, от груди, от плеча одной рукой; ловля мяча двумя руками; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад).

Упражнения на развития гибкости.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка(СФП)-76часов.

Теория. Роль физических качеств спортсмена. Задачи и методика, используемые при выполнении подготовительных упражнений для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Методика выполнения подводящих упражнений с целью изучения элементов техники бега и прыжка.

Практика. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м., 300, 500м. Упражнения, направленные на развития скоростных качеств. С этой целью, применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, метров на время,
- повторный бег на отрезках 30,60,80,100, 150 метров;
- бег с хода 60м;
- бег с ускорением и нарастанием ритма 60,80,100 метров;
- бег со скоростью 80 % от максимальной, на отрезках 40,60,100 метров;
- бег в полную силу 40,60,80,100,150 метров;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- бег в гору, с горы 30, 40, 60 метров;
- бег по виражу;
- бег с сопротивлением в парах;
- бег отягощением до 10 кг.

Упражнения на развитие скоростной выносливости:

- повторный бег на отрезках 100,150,200,300 метров Упражнения на развитие специальной выносливости:

- темповой бег 1000, 1500, 2000 метров.
- переменный бег на отрезках 100, 150,200 метров. Скоростно-силовая подготовка:
- круговая тренировка;

- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.);
 - бег в гору.
- Упражнения на общей развитие выносливости.
- фартлек;
 - кросс в переменном ритме до 3 км.
 - кроссовая подготовка до 5 км.

Раздел 4 . Техническая подготовка 80 часов.

Теория. Изучение элементов техники бега по прямой и виражу. Прыжки в длину с разбега. Формирование ритма двигательных действий в беге. Бег по дистанции. Техника бега по виражу. Максимальная скорость, методика её сохранения на всей дистанции.

Практика. Отработка технических элементов бега:

- переход от стартового разбега к бегу по дистанции плавное выполнение, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов;
- бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением;
- бег на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Отработка техники бега по виражу с соблюдением следующих особенностей:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;
- правая рука движется больше внутрь, левая-наружу;
- выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона. Прыжок в длину с разбега.

Эффективность современной техники прыжка обуславливается возможностью спортсмена развить высокую скорость на последних метрах разбега, сохраняя способность к отталкиванию, обеспечить высокую скорость вылета в отталкивании, технично выполнить приземление.

Раздел 5. Тактическая подготовка -30 часов.

Теория. Тактическое искусство легкоатлета по эффективному использованию спортивной техники, физической и морально-волевой подготовленности, Знания и опыт борьбы с разными соперниками в различных условиях. Тактическое мастерство как один из факторов развития физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.

Практика. Упражнения на развитие физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Повторное выполнение упражнений по задуманному плану: бег с определенным изменением скорости, бег с определенным временем бега на заданных участках дистанции.

Отработка различных тактических комбинаций упражнения и виды деятельности для повышения функциональных возможностей спортсмена и его технического мастерства.

Раздел 6. Психологическая подготовка – 2 часа.

Теория. Значение морально-волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки.

Волевые усилия и их значение в тренировках. Самоконтроль.

Практика. Тестирование. Использование методов самоконтроля. Психологическая диагностика спортсмена.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика -18 часов.

Теория. Правило судейства на различных мероприятиях. Терминология судьи. Жесты.

Практика. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину. Соревнования, прикидки, контрольный бег. Анализ результатов соревнований с точки зрения судьи.

Раздел 8. Медицинские, медико-биологические мероприятия- 14 часов.

Теория. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Воспитание и поддержание высокой сознательности и дисциплины у обучающихся. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Антидопинговые правила.

Практика. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным данным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным данным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние).

Раздел 9. Участие в соревнованиях - 10 часов.

Теория. Требования к участнику спортивных соревнований по легкой атлетике. Знакомство с положением о проведении спортивных соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий обучающиеся. Анализ результатов участия в соревнованиях по виду спорта.

Раздел 10. Контрольные нормативы – 4 часа.

Теория. Повторение контрольных нормативов

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Раздел 11. Итоговое занятие -2 часа.

Теория. Подведение итогов реализации программы.

Практика. Эстафета, веселые старты.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

По итогам обучения **на стартовом уровне**, обучающиеся

будут знать:

- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- о здоровом образе жизни и режиме спортсмена;
- правила личной гигиены и профилактики травматизма;
- правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- историю развития легкой атлетики;
- правила игры в настольный теннис, технику и тактику игры.

будут уметь:

- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять специальные элементы техники и тактики легкой атлетики;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- участвовать в соревнованиях.

По итогам обучения **на базовом уровне**, обучающиеся

будут знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- средства и методы воспитания специальных физических качеств;
- правила соревнований по легкой атлетике, обязанности судей;
- общие антидопинговые правила.

будут уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия
- демонстрировать физическую подготовленность среднего уровня;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие таких качеств как: быстрота, координация движений, выносливость, сила, гибкость;
- участвовать в турнирах и соревнованиях;
- организовать собственный досуг.

По итогам обучения **на продвинутом уровне**, обучающиеся

будут знать:

- методы самоконтроля, психо-функциональные особенности собственного организма;
- правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике; методику судейства;
- основы техники в легкой атлетике;
- антидопинговые правила и их соблюдение.

будут уметь:

- владеть знаниями по основам техники в легкой атлетике и применять их на практике;

- технически правильно осуществлять двигательные действия ;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие основных физических способностей и специальных качеств легкоатлета: быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- демонстрировать физическую подготовленность легкоатлета;
- участвовать в соревнованиях и добиваться высоких спортивных результатов.

Личностные результаты обучающихся:

- осознание себя частью, членом коллектива объединения,
- чувство гордости и сопричастности к жизни коллектива;
- осознание себя гражданином страны, ответственным за её будущее;
- уважительное отношение к истории страны, её прошлым и современным достижениям.

По итогам обучения по Программе у обучающихся

будут развиты:

- физические качества, необходимые в легкой атлетике: концентрация внимания, быстрота, координация, выносливость, сила, гибкость;
- практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- познавательная активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
- высоконравственные и волевые качества личности; такие качества характера как смелость, преодоление страха, оптимизм, целеустремленность, воля к победе;

будут сформированы:

- навыки автоматизма при выполнении двигательного действия;
- навыки психологической устойчивости;
- навыки общения в коллективе, организованность, ответственность;
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; легкой атлетикой , к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты

По итогам обучения, обучающиеся овладеют универсальными учебными действиями, **будут уметь:**

- контролировать и оценивать свои действия; вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера;
- анализировать информацию (критическая оценка, оценка достоверности);
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач;
- формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы контроля и оценочные материалы

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения Программы обучающимися.

Формой аттестации и контроля являются:

- входное тестирование: определение уровня развития физических качеств обучающихся, выполняется на первом занятии;
- текущий контроль: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы (производится на каждом занятии в виде практических заданий, педагогического наблюдения, взаимоконтроля и самоконтроля);
- промежуточная аттестация: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы за первое полугодие, проходит в форме приема контрольных нормативов по СФП;
- итоговая аттестация: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы за год, проходит в форме соревнования.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- турниры, соревнования.

Входной контроль

Входной контроль проводится на первом учебном занятии в сентябре.

Таблица определения уровня развития физических навыков обучающихся

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Промежуточный и итоговый контроль

Промежуточный контроль проводится по окончании 1 полугодия учебного года в декабре.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в мае.

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170

2.2. Условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- Барьеры
- спортивный зал;
- стадион;
- мячи разных размеров, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- гимнастические маты;
- гимнастическая скамейка;
- скакалки, обручи;
- кубики, гантели;

- музыкальный центр;
- диски и электронные носители;
- проектор для просмотра учебных видеофильмов

Учебно-методическое обеспечение Программы

В процессе обучения широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Примерная структура тренировочного занятия:

№	этап занятия	содержание учебного материала	дозировка
1	подготовительный	разминка: общая, специальная	время, количество повторений, количество раз и т.п.
2	основной	направленность: тематическая или комплексная	время, количество повторений, количество раз и т.п.
3	заключительный	упражнения восстанавливающего характера	время, количество повторений, количество раз и т.п.

Воспитывающий компонент Программы

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично встроенным в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, этапа обучения, темы учебного занятия.

В процессе обучения особое внимание обращается на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры общения в детско-взрослом коллективе.

История и традиции подразделения в содержании образовательной деятельности. Содержание воспитания: история развития легкой атлетики в разных странах мира; в России, в Амурской области и Бурейском муниципальном округе.

Основы культуры по профилю деятельности в содержании образовательной деятельности. Содержание воспитания:

- культура поведения в коллективе на занятиях, на показательных выступлениях и соревнованиях;
- мотивированность самостоятельных занятий;
- активность и заинтересованность участия на локальных, региональных, всероссийских и международных турнирах, фестивалях и соревнованиях;
- адекватность восприятия профессиональной оценки; – трудолюбие и работоспособность;
- перспективы профессионального роста в выбранном профиле деятельности;
- ответственность за качество тренировочного процесса и результата выполнения основных технических элементов, согласно содержанию учебно-тематического плана.

Основы социальной культуры в содержании образовательной деятельности.

Содержание воспитания:

- общепринятые правила и нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- правила взаимодействия с партнером;
- права и обязанности гражданина;
- гуманистические принципы в отношениях с окружающими;
- оптимизм.

Формы воспитательной работы:

- встречи с выпускниками секции легкая атлетика;
- мастер-классы выпускников секции легкая атлетика.

Методы воспитания: рассказ, беседа, пример (педагогический, личный пример педагога), педагогическое требование, общественное мнение, воспитывающие ситуации, метод поощрения.

Технологии воспитательной работы: элементы методики коллективного воспитания, элементы методики коллективной творческой деятельности.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

Позиции педагогического наблюдения:

- активное участие во всех проводимых мероприятиях;
- осознанное стремление продолжения обучения по ДОП «Легкая атлетика» учреждения;
- конструктивное отношение к себе в деятельности, к мнению окружающих;
- привлечение к занятиям других детей;
- умение позитивно взаимодействовать в паре и группе;
- участие в социально-значимых мероприятиях и акциях;
- вежливость, доброжелательность, бесконфликтность поведения.

Методическое обеспечение Программы

№	название раздела	название и форма методического и дидактического материала
1.	Раздел 1 «Вводное занятие»	ознакомительный видеофильм о настольном теннисе. Инструкция по технике безопасности на занятиях.
2.	Раздел 2 «Общая физическая подготовка»	дидактические разработки тренера: - контрольные задания, нормативы, - разработки спортивных игр и эстафет; - тематические мультимедийные презентации.
3.	Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»	таблицы, схемы по распределению физической нагрузки
4.	Раздел 4 «Техническая подготовка»	специальная литература, фото- и видео- материалы, карточки с терминологией.
5.	Раздел 5 «Тактическая подготовка»	специальная литература, фото- и видео- материалы, карточки с терминологией.
6.	Раздел 6 «Психологическая подготовка»	дидактические разработки тренера: - тренировочные упражнения; - контрольные задания, - занимательные и игровые задания.
7.	Раздел 7 «Инструкторская практика» «Судейская практика»	специальная литература, фото- и видео- материалы, карточки с терминологией.
9.	Раздел 9 «Медицинские, медико-биологические мероприятия»	специальная литература, фото- и видео- материалы, карточки с терминологией.
10.	Раздел 11 «Участие в спортивных соревнованиях»	Инструкция для участия в соревнованиях. Положения о спортивных соревнованиях.
11.	Раздел 12 «Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)»	Тесты, таблицы с со спортивными нормативами по физической и специальной подготовке
12.	Раздел 13 «Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису»	Положение о соревнованиях по настольному теннису. Правила судейства.

Учебно-информационное обеспечение Программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1.Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. от 31.07.2020 №304-ФЗ, от 02.07.2021 №322-ФЗ).

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р.

4.Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16).

5.Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467).

6.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 №61573).

7.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 02 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.01.2021 N 62296).

8.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242.

9.Устав МАУ ДОД ЦВР Бурейского муниципального округа.

10.Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУ ДОД ЦВР, утвержденное приказом от 30.12.2022 №118.

11.Положение о режиме занятий в МАУ ДОД ЦВР (приложение №4 приказа от учреждения от 31.08.2021 №37, с изменениями от 18.07.2022 №50).

12. Положение об аттестации обучающихся МАУ ДОД ЦВР (приложение №3 приказа от учреждения от 31.08.2021 №37, с изменениями от 18.07.2022 №50).

Кадровое обеспечение Программы.

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Легкая атлетика» реализует тренер-преподаватель Быстрова Светлана

Евгеньевна. Образование: среднее профессиональное (педагог по ФКиС), 2019год.

Педагог соответствует требованиям Профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых, утверждённым приказом Министерства труда России от 22.09.2021 №652-н.

2.3.Календарный учебный график

Год обучения	дата начала занятий	дата окончания занятий	количество о учебных недель	количество о учебных дней	количество о учебных часов	режим занятий
первый (стартовый)	01.09. текущего уч.года	25.05. текущего уч.года	38	76	152	2 раза в неделю по 2 часа
второй (базовый)	01.09. текущего уч.года	25.05. текущего уч.года	38	114	228	3 раза в неделю по 2 часа
третий (базовый)	01.09. текущего уч.года	25.05. текущего уч.года	38	114	228	3 раза в неделю по 2 часа
четвертый (продвинутый)	01.09. текущего уч.года	25.05. текущего уч.года	38	152	304	4 раза в неделю по 2 часа

Учебный процесс начинается с 1сентября и завершается 25 мая каждого учебного года. В период освоения программы каникулы не предусмотрены.

3.Список литературы

1.Список литературы для тренера - преподавателя.

1. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. Москва. Физкультура и спорт. 1989г.
2. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Программа. Москва. Советский спорт.2004г.
- 3.Легкая атлетика. А.Н.Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов. Учебник для педагогических училищ. Москва. Просвещение. 1990г.
- 4.Легкая атлетика : учебник для институтов физической культуры / под редакцией Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - 4-е из-дание,- М. : Физкультура и спорт, 1989.
5. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, под-ростками, юношами и девушками. Травин Ю.Г. Москва. 1995г.
6. . Полунин, А.И. Методические особенности подготовки высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции / А.И. Полунин, С.А. Снесарев. - М.: Советский спорт, 1986.

2.Список литературы для обучающихся и родителей.

- 1.Бойко, А.Ф. Основы легкой атлетики / А.Ф. Бойко. - М. : Физкультура и спорт,1976.
- 2.Бертнев, Г.М. Бег на короткие дистанции / Г.М. Бертнев. - М. : Физкультура и спорт, 1971.
- 3.Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. Пособие. - М.: Академия, 2005,2007.
4. Суслов, Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции / Ф.П. Суслов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
5. Чинкин А.С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции : методическое пособие.- М.: Физическая культура,2008.9. Садовский, В.В. Барьерный бег / В.В. Садовский. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

