

Управление образования администрации
Красноармейского муниципального района
Муниципальное образовательное учреждение
«Миасская средняя общеобразовательная школа № 1»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1

От «30» августа 2024 г.

Утверждаю
Директор
МОУ Миасская СОШ 1
 Соколова С Г

«30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы легкой атлетики»

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень программы: базовый

Автор-составитель:
Сельницина Анна Владимировна,
педагог дополнительного образования

Миасское

2024

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.3.1. Учебный план 1 год обучения	8
1.3.2 Учебный план 2 год обучения	12
1.4. Планируемые результаты	12
1.4.1 Первый год обучения	12
1.4.2 Второй год обучения	12
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации	14
2.4. Оценочные материалы	15
2.5. Методические материалы	17
2.6.	Воспитательный
компонент	19
2.7. Список литературы	21

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основании

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015),

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н),

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",

Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,

Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»,

Национального проекта «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда»,

Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от

18.11.2015 г. №09–3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,

Устава МУ ДО "Миасская СОШ №1",

Данная программа дополнительного образования относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения содержания образования дополнительная общеразвивающая программа рассчитана для работы в спортивно оздоровительных группах (далее СОГ).

Актуальность программы

Актуальность программы по легкой атлетике заключается в том, что занятия легкой атлетикой обеспечивают всестороннее физическое развитие, повышают функциональные возможности организма, укрепляют здоровье занимающихся, что позволяет рекомендовать легкую атлетику, как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Отличительные особенности программы

Отличием данной программы является то, в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. С введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся

повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-10 лет. В процессе реализации обучения по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при реализации программы учитываются возрастные особенности детей, программа осуществляется бесплатно. Программа рассчитана на реализацию 72 часов годовой нагрузки.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Возрастные особенности обучающихся

Возрастные особенности детей 7–10 лет.

Ребенок в возрасте 7–10 лет становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования тренера, занимаясь спортом. Легко выполняет размашистые движения. Тонкие движения становятся четче ближе к концу младшего школьного возраста.

В этот период:

- руки и ноги растут быстрее тела;
- рост тела мальчиков быстрее, чем у девочек;
- сердечно-сосудистая система развивается медленнее других органов и систем тела, в результате у детей наблюдается быстрая утомляемость, особенно при выполнении однообразных движений;
- нервная система развивается очень активно;

- опорный аппарат и мускулатура еще не окрепли, особенно мышцы спины и пресса, что необходимо учитывать при проведении спортивных мероприятий, так как это повышает возможность различных травм (например, растяжение связок), нарушение осанки.

- высокий уровень активности;
- значимая награда – похвала;
- рассеянность внимания (не могут долго концентрировать свое внимание на чем-то определенном);
- требуют в постоянной деятельности и внимания;
- бурно проявляют эмоции;
- достаточно часто проявление беспокойного состояния;
- при неудаче в деле резко теряют интерес к продолжению этого вида деятельности;

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью до 15 человек.

Объем программы: Программа рассчитана на 72 часа в год по 2 часа в неделю. Продолжительность занятий определяется в соответствии с требованиями СанПин 2.4.3648–20 и регламентирована годовым учебным планом. Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Форма обучения: очная

Методы обучения: Лучшим методом обучения в легкой атлетике является квалифицированный показ и объяснения. При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства. На занятиях в спортивно-оздоровительных группах целесообразно применять игровой метод, а также упражнений из других видов спорта (подвижные и спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол и др.).

Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем, развивающем режиме.

- фронтальный;
- групповой;

- индивидуальный.

При начальном обучении используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Формы проведения занятий:

Основными формами обучения являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях;

Срок освоения программы: 2год.

Режим занятий. По программе планируется 2 занятие в неделю по 90 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, готовой к занятию спортом.

Задачи программы :

Образовательные (предметные):

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория (в часах)	Практика (в часах)
1	Теоретическая подготовка		4	
2.	Практическая часть			
2.1	Общая физическая подготовка	30		30
2.2	Специальная физическая подготовка			16
2.3	Техническая подготовка		2	6
2.4	Тактическая подготовка		2	
2.5	Игровая подготовка			10
2.6	Контрольные нормативы			2
	Итого:	72	8	66

Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория: Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсменов. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Места занятий, оборудование, инвентарь. Техника безопасности, охрана здоровья воспитанников на занятии. Правила соревнований по легкой атлетике.

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Практика: общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Практика: Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу, повороты на месте, размыкание в колонне на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости). Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения

выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, проталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка). Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями с небольшими весами, набивными мячами, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Акробатические упражнения (развитие ловкости): кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, кувырки назад, перекаты и перевороты. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы). Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель», «Пятнашки» и др. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости). Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м. Кроссы до 1000 м., (в зависимости от возраста). Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Практика. Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Развитие быстроты - бег со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м., челночный бег, старт из различных исходных положений, бег по наклонной плоскости вниз, бег с использованием световых и звуковых лидеров, подвижные игры. Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, многоскоки, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пятидесятикратные прыжки. Развитие выносливости – однократные и повторные пробегания различных коротких отрезков до 400 м., кросс, дозированный бег.

Тема 2.4. Техническая подготовка

Практика. Овладение техникой высокого старта, овладение основами спринтерского бега, овладение техникой низкого старта. Особенности обучения техническим приёмам. В СО группах обучение должно проходить с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными. В процессе реализации физической и технической подготовки в СО группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям легкой атлетикой.

Тема 2.4. Тактическая подготовка

Практика. Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы. Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от цели, уровня физической и волевой подготовленности, состава участников соревнования, метеорологических условий и от других причин. Тактика в беге на короткие и длинные дистанции разнообразна:

лидирование, преследование, изматывающие рывки во время лидирования, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спрут) и т. д.

Тема 2.6. Игровая подготовка

Практика. Подвижные игры, двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол.

1.3.2. Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория (в часах)	Практика (в часах)
1	Теоретическая подготовка		4	
2.	Практическая часть			
2.1	Общая физическая подготовка	30		30
2.2	Специальная физическая подготовка			16
2.3	Техническая подготовка		2	6
2.4	Тактическая подготовка		2	
2.5	Игровая подготовка			10
2.6	Контрольные нормативы			2
	Итого:	72	8	66

Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория: Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсменов. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Места занятий, оборудование, инвентарь. Техника безопасности, охрана здоровья воспитанников на занятии. Правила соревнований по легкой атлетике.

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Практика: общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Практика: Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу, повороты на месте, размыкание в

колонне на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости). Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, проталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка). Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями с небольшими весами, набивными мячами, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Акробатические упражнения (развитие ловкости): кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, кувырки назад, перекаты и перевороты. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы). Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель», «Пятнашки» и др. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости). Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м. Кроссы до 1000 м., (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Практика. Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Развитие быстроты - бег со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м., челночный бег, старт из различных исходных положений, бег по наклонной плоскости вниз, бег с использованием световых и звуковых лидеров, подвижные игры. Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, многоскоки, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пятидесятикратные прыжки. Развитие выносливости – однократные и повторные пробегания различных коротких отрезков до 400 м., кросс, дозированный бег.

Тема 2.4. Техническая подготовка

Практика. Овладение техникой высокого старта, овладение основами спринтерского бега, овладение техникой низкого старта. Особенности обучения техническим приёмам. В СО группах обучение должно проходить с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными. В процессе реализации физической и технической подготовки в СО группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям легкой атлетикой.

Тема 2.4. Тактическая подготовка

Практика. Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы. Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от цели, уровня физической и волевой

подготовленности, состава участников соревнования, метеорологических условий и от других причин. Тактика в беге на короткие и длинные дистанции разнообразна: лидирование, преследование, изматывающие рывки во время лидирования, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спрут) и т. д.

Тема 2.6. Игровая подготовка

Практика. Подвижные игры, двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол.

1.4. Планируемые результаты

Образовательные (предметные):

- уметь выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;
- владеть техникой базовых упражнений легкой атлетики;
- организовывать и проводить со сверстниками легкоатлетические упражнения и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные:

- быть дисциплинированным, усилит волю, смелость и решительность, интерес к систематическим занятиям спортом;
- улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- интерес к занятиям спортом.
- приобретёт необходимые спортсмену психологические качества
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график 1 года обучения

Начало учебных занятий для обучающихся 1 сентября 2024 года

Окончание 23 2025 год

Продолжительность учебного года 1 год

Количество часов в год 72

Продолжительность и периодичность занятий: 1 раз в неделю по 2 часа

Промежуточная аттестация: выполнение и сдача нормативов

Выходные дни: суббота, воскресенье

Объем программы: 144

Срок освоения программы: 2 года

2.2. Условия реализации программы

1. Спортивный зал.

2. Уличная площадка.

3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.

4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т. п.

5. Яма для прыжков в длину

6. Хорошо оборудованный стадион с искусственной беговой дорожкой(физпол), 400 м круг.

Оптимизация и повышение эффективности тренировочного процесса на основе информации о состоянии спортсменов, их соревновательной и тренировочной деятельности. Направления научно-методической деятельности: обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки команды школы к районным соревнованиям по легкой атлетике, помощь в подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.

2.2. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование основного оборудования	Количество
1	Барьер легкоатлетический универсальный штук	10
2	Мат гимнастический	10
3	Мяч для метания (140 г)	5
4	Мяч набивной	5
5	Мячи игровые	10
6	Секундомер	1
7	Палочка эстафетная	5
8	Колодки стартовые	4 пары

2.3. Формы аттестации

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах подготовки является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля -на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся легкой атлетикой на этапах тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования, развития легкой атлетики в РФ, олимпийского движения, строение человека и др.

На каждом этапе подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- выполнение норм ЕВСК;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

2.4. Оценочные материалы

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы. Все контрольные упражнения указаны в Программе для соответствующего этапа и периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, скоростная выносливость, общая выносливость, специальная выносливость). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются требования к спортивным результатам, выполнение норм ЕВСК.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2–3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно Программы.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,9 с)
	Бег 30м (не больше 6.7 с)	Бег 30м (не больше 6.8 с)
Бег на длинные дистанции	1000метров мин: сек (не больше 6.50)	1000метров мин: сек (не больше 6.50)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)

2.5. Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке

При проведении тренировочных занятий по лёгкой атлетике необходимо руководствоваться следующими рекомендациями.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»; зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия,

исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает - 20–30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15–50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30–35%.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности легкоатлетов – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

В процессе подготовки достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности рекомендуется применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий

позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке. Программы занятий комплексной направленности предусматривают применение средств, в равной степени способствующих решению задач:

- повышение скоростных возможностей, мощности и ёмкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения;
- повышение мощности и ёмкости анаэробной лактатной системы энергообеспечения и мощности аэробной;
- совершенствование техники решение задач тактической подготовки и др.

При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходом гликогена, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования программ таких занятий имеется множество разнообразных по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это даёт возможность максимально разнообразить тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта лёгкая атлетика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкциях по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

2.6. Воспитательный компонент

Цель: организовать целенаправленную и систематическую воспитательную работу, ведущую к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определение дальнейшего жизненного пути юных спортсменов

Задачи воспитания:

Воспитание волевых качеств. Формирование у занимающихся патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами. Уделять внимание, кроме общечеловеческих ценностей, этике спортивной борьбы. Воспитать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

Формы:

Секции по видам спорта, уроки физкультуры, школьные соревнования, физкультминутки

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

Метод убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Метод поощрения спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам юного спортсмена.

Метод постепенного усложнения задач, метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов тестирования.

План воспитательной работы по легкой атлетике 2024/2025 учебный год

№	мероприятие	уровень	сроки
1.	Первенство школы по кроссу	школьный	20 сентября
2.	Всероссийский день бега «Кросс нации»	Районный	20 сентябрь
3.	Выполнение нормативов ВФСК ГТО	школьный	В течение года
4.	Первенство района по четырехборью «Шиповка юных»	районный	май

2.7. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.

2. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с. 3. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.

4. Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.: Олимпия Пресс, 2006 - 224с.

5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В. Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.

Список литературы для обучающихся

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под общ. ред. В. В. Балахничева, В. Зеличенка. — М.: Человек, 2013.-213 с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.

3. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990

4. Кулешов А. П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981

5. Ольшанский Д. В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986

6. Роднина И. К., Зайцев А. Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986

7. Коростылев Н. Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990

Список интернет-ресурсов

1. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

4. <http://www.rosolymp.ru/> - Всероссийская олимпиада школьников

5. <http://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство

6. <http://www.vidod.edu.ru/> - Федеральный портал «Дополнительное образование детей»

7. <http://www.fizkult-ura.ru/> - Физическая культура Будущего