

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1» г. Новозыбкова**

Программа рассмотрена
педагогическим советом
МБУДО «ДЮСШ №1»
г. Новозыбкова
Протокол № 3 от 10.08. 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУДО «ДЮСШ №1»
г. Новозыбкова
Шендрик К.А.
Приказ № 07 от 10.08. 2020г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА)**

Возраст детей с 9-17 лет
Срок реализации 1 год
Уровень освоения программы: базовый
Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель:
Яковлева Екатерина Васильевна
Тренер-преподаватель

г. НОВОЗЫБКОВ
2020 г

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1. Пояснительная записка

В Концепции модернизации Российского образования особое внимание уделяется дополнительному образованию детей, как одному из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов личностного, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи, воспитания личности школьника, конкурентной в современном мире. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на интеллектуальное, физическое развитие ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике составлена в соответствии с:

- ч.4 - ст.75 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки РФ «О направлении информации»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015г. № 09-3242. - Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- Уставом МБУДО «ДЮСШ № 1»;

Общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на получение начальных знаний о физической культуре и спорте, физическое воспитание юных легкоатлетов. Программа рассчитана на работу с учащимися в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Направленность программы: физкультурно-спортивная. Возрастная группа 9-17 лет. Уровень – базовый.

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

1.1 Актуальность программы

Программа обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня, с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма. Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Новизна программы. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию спорт является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека.

1.2 Педагогическая целесообразность

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций

человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха

Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта

1.3 Отличительная особенность программы

Программа даёт возможность ознакомления не только с различными видами лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания), но и с другими видами спорта (гимнастика, лыжный спорт, акробатика, футбол, баскетбол, волейбол...)

Освоение программы повышает соревновательную конкурентность учащихся не только в избранном виде спорта, но и в других видах.

Позволяет успешно сдавать нормы Всероссийского комплекса ГТО. Освоив данную программу, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего (при желании) обучения в ДЮСШ по предпрофессиональной программе.

1.4 Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» рассчитана на обучающихся 9-17 лет.

Набор в группы - желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющих медицинских противопоказаний с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий. Режим обучения - занятия проводятся согласно утверждённого образовательной организацией расписания.

Условия комплектования групп по легкой атлетике

| Уровень сложности СО этапа | Возраст учащихся | Максимальная учебная нагрузка* (час./нед.) | Наполняемость* (чел.) | | | Требования к зачислению в СОГ | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года |
|----------------------------|------------------|--|-----------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---|
| | | | Минимальная | Оптимальная | Максимальная | | |
| Базовый | 9-17лет | 6 | 10 | 12-15 | 30 | Медицинский допуск | Выполнение норм по ОФП и СФП |

*Приказ Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации"

Наполняемость учебных групп и объём учебно-тренировочной нагрузки определяется с учётом техники безопасности в соответствии с учебной программой.

Разница в возрасте в группе не должна превышать два года, за исключением случаев выполнения учащимися КПН.

1.5 Объём и сроки освоения программы

Программа рассчитана на реализацию в течение 1 года. Годовой план рассчитан на 46 недель обучения при занятиях 6 ч в неделю. Учебный год начинается с 1 сентября.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 40 минут).

1.6 Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса имеет традиционную модель и рассчитана на последовательное освоение содержания программы в течении периода обучения в ДЮСШ.

Основной формой организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе в МБУДО «ДЮСШ №1» являются: групповые учебно-тренировочные занятия.

Виды занятий:

- теоретические: проводятся в форме бесед (5-15 минут) в рамках тренировочного занятия;
- практические;
- участие обучающихся в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях

При планировании занятий по лёгкой атлетике учитываются индивидуальные особенности занимающихся.

Для успешной организации и осуществления образовательного процесса используются следующие принципы обучения:

- принцип сознательности и активности;

- принцип наглядности и доступности;
- принцип систематичности.

1.7 Цели и задачи программы

Цель программы:

- Обеспечение соответствия общеобразовательной общеразвивающей программы требованиям Федерального законодательства в области физической культуры и спорта;
- Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в дополнительном образовании в области физической культурой и спортом;
- Формирование общей культуры обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей и молодёжи;
- Формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники различных видов лёгкой атлетики; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- Выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; – профессиональная ориентация обучающихся;
- Социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- Обеспечение достижения выпускниками планируемых результатов;
- Создание условий для формирования гармоничной личности школьника через занятия видом спорта «Легкая атлетика».
- Достижению данных целей, способствует решение определённых задач.

Задачи:

- Обеспечить доступность получения качественного дополнительного образования в области физической культуры и спорта, достижение планируемых результатов освоения общеобразовательной общеразвивающей программы всеми обучающимися
- Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, сохранить и укрепить физическое, психологическое и социальное здоровье обучающихся, обеспечить их безопасность;

- Формировать и развивать спортивные способности детей и молодёжи, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом совершенствовании;
- Выявлять и поддерживать детей, проявивших способности в спорте;
- Создать условия для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

Обучающие

- Дать знания по истории развития легкой атлетики.
- Обучить навыкам и умениям в видах легкой атлетики, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

Развивающие

- Развивать двигательную активность с учетом основных физических качеств и физических способностей ребенка :
- Развивать позитивное отношение к физической культуре и спорту.

Воспитательные

- Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих людей.
- Воспитывать положительные личностные качества ребенка, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Формировать мотивацию обучающихся к систематическим занятиям легкой атлетики.

1.8 Формы выявления и отслеживания результатов

Основной показатель работы по легкой атлетике – выполнение в конце года программных требований.

Диагностика результатов по усвоению теоретической части программы проводится в виде тестов.

В конце учебного года (в апреле-мае) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

На занятиях используются различные средства физической культуры. Основным средством в обучении легкой атлетики являются физические упражнения. Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих. Общеразвивающие упражнения используются для

развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Эффективность средств в обучении легкой атлетики во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности обучающихся и конкретных условий работы. Подведением итогов тренировочной деятельности являются соревнования.

Соревнования – важный компонент подготовки учащихся и ориентир для построения тренировки, а победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности.

Формы подведения итогов программы (итоговая аттестация).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план по общеразвивающей программе включает в себя:

- распределение объемов нагрузки по разделам подготовки,
- содержание учебного материала по разделам подготовки

Учебный план составлен на 46 недель и его годовая трудоёмкость составляет 276 часов

Соотношение объемов обучения по разделам подготовки по отношению к общему объему учебного плана

| Раздел подготовки | | Объем | |
|-----------------------------|--|------------|------------|
| | | % | часы |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 10 | 28 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 54 | 149 |
| 3 | Лёгкая атлетика | 20 | 55 |
| 3.1 | Техническая подготовка | 16 | 44 |
| 3.2 | Тактическая подготовка | 3 | 8 |
| 3.3 | Участие в спортивных и физкультурных мероприятиях | 1 | 3 |
| 4 | Промежуточная аттестация (контрольно-переводные испытания) | 1 | 3 |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 15 | 41 |
| Всего часов | | 100 | 276 |
| Всего учебных недель | | 46 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | и подвижные игры | | | | | | | | | | | | |
| | Всего | 276 | 28 | 24 | 27 | 25 | 26 | 22 | 25 | 28 | 24 | 26 | 21 |

Содержание программы по предметным областям

1. Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

- История развития избранного вида спорта

Развитие лёгкой атлетики в России. Значение и место лёгкой атлетики в системе физического воспитания. Российские и международные соревнования по лёгкой атлетике

- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

- Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Построение тренировочного занятия, знание видов лёгкой атлетики, знание тренировочных средств для развития необходимых качеств.

- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила соревнований по л/атлетике, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий ; федеральные стандарты спортивной подготовки по лёгкой атлетике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных сор

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для

закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов

- *Гигиенические знания, умения и навыки*

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

- *Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни*

Правильный режим дня -рациональное распределение труда и отдыха, объемы нагрузок в различных видах деятельности. Методы закаливания организма. Несовместимость вредных привычек и занятий спортом

- *Основы спортивного питания*

Необходимое соотношение белков, жиров и углеводов.

Продукты, необходимые для получения этих компонентов

- *Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке*

Требования (согласно правил лёгкой атлетики) к местам проведения тренировочных занятий, соревнований и спортивной экипировке.

- *Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.*

Инструктажи по технике безопасности во время тренировочных занятий и соревнований.

2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) - с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации.

К ним относятся упражнения:

- на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.),
- со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.),
- на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.

Задачи этапа:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (*гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости*) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

Характеристика качеств и упражнения для их развития

Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

Общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

Упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Выносливость – развитие общей выносливости.

Упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

Определение места упражнений в отдельном занятии

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10–12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

3. Предметная область «Избранный вид спорта»

Данный раздел включает в себя решение следующих задач:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях и сдачи контрольных нормативов
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

1) Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- а) беседы, объяснения, рассказ, описание и др;
- б) показ техники изучаемого движения;
- в) демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видео записи;

г) различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

2) Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений.

В этом случае применяются:

- а) общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- б) специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- в) методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- г) равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика — это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Участие в спортивных и физкультурных мероприятиях направлено на:

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. Предметная область «Другие виды спорта и подвижные игры» направлена на приобретение следующих умений и навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Требования по технике безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключаяющей скольжение, плотно облегают ногу и не затрудняют кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий

БЕГ

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки

Медико-педагогический контроль

Обучающиеся в спортивно-оздоровительной группе ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям в СОГ.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач спортивно-оздоровительного

этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочную и соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, тренер, другие лица и организации, осуществляющие воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив.

Спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск степных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности. Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе

тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

1.4 Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

Знать:

1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
2. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
3. технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
4. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
7. основное содержание правил соревнований в беге, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
8. игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упражнения во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- 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.

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график

| Год обучения | Продолжительность учебного года | | | Количество учебных часов | Режим занятий (периодичность и продолжительность) | Сроки проведения аттестации |
|--------------|---------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------------------|---|--|
| | Дата обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | | | |
| 1 год | Сентябрь | Август | 46 | 276 | 3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 40 минут | Октябрь (промежуточная), апрель-май (итоговая) |

Зимние каникулы: с 1 по 8 января

Летние каникулы: с 1 июля по 31 августа

Праздничные (нерабочие) дни: 4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая

2.1 Формы аттестации

Тесты по ОФП в конце учебного года.

| | |
|----------------------------|--------------------------------|
| Физические качества | Контрольные упражнения |
| быстрота | Бег 60м. |
| Скоростная выносливость | Бег 300-500 м. |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места |
| Координация | Тройной прыжок в длину с места |

Контрольно-переводные испытания проводятся с целью определения уровня физической подготовленности обучающихся, оценки состояния здоровья, функциональных возможностей, зачисления и перевода в другие группы спортивной подготовки.

Порядок проведения тестирования.

1. К сдаче контрольно нормативов допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск.

2. Оценка показателей общей физической подготовленности (ОФП) проводится в соответствии с таблицей нормативов

3. Контрольные испытания в СОГ проводятся в конце учебного года (апрель-май) для оценки физической подготовленности

| Вид аттестации | Форма проведения | Сроки проведения тестирования | |
|----------------|---------------------------------|-------------------------------|------------|
| | | Сентябрь | Апрель-май |
| Промежуточная | Контрольно-переводные испытания | -- | + |

4. Нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов или тренером-преподавателем.

5. По итогам сдачи тестирования заполняются протоколы сдачи нормативов.

7. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

8. В программах каждого вида спорта для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

9. Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащимися должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

2.2 Оценочный материал

| Развиваемые качества | оценка | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | | |
|--|--------------------------------|------------------|----------|----------|------------------|----------|----------|--------|
| | | Периоды обучения | | | Периоды обучения | | | |
| | | 9-11лет | 12-14лет | 15-17лет | 9-11лет | 12-14лет | 15-17лет | |
| Контрольное упражнение | Скоростные -бег-30м. | 5 | 6.5 | --- | --- | 6.9 | --- | --- |
| | | 4 | 6.6 | --- | --- | 7.0 | --- | --- |
| | | 3 | 6.7 | --- | --- | 7.1 | --- | --- |
| | | 2 | 6.8 | --- | --- | 7.2 | --- | --- |
| | - бег- 60м. | 5 | --- | 9.6 | 9.4 | --- | 10.7 | 10.5 |
| | | 4 | --- | 9.8 | 9.6 | --- | 10.8 | 10.6 |
| | | 3 | --- | 10.0 | 9.8 | --- | 10.9 | 10.7 |
| | | 2 | --- | 10.2 | 10.0 | --- | 11.0 | 10.8 |
| Скоростно-силовые - прыжок в длину с места (см.) | 5 | 129 | 170 | 180 | 124 | 160 | 165 | |
| | 4 | 126 | 165 | 175 | 121 | 155 | 160 | |
| | 3 | 123 | 160 | 170 | 118 | 150 | 155 | |
| | 2 | 120 | 155 | 165 | 115 | 145 | 150 | |
| Выносливость | -бег – 300м. | 5 | 1.12.0 | --- | --- | 1.17.0 | --- | --- |
| | | 4 | 1.15.0 | --- | --- | 1.20.0 | --- | --- |
| | | 3 | 1.18.0 | --- | --- | 1.23.0 | --- | --- |
| | | 2 | 1.21.0 | --- | --- | 1.27.0 | --- | --- |
| | -бег – 500м. | 5 | --- | 1.44.0 | 1.40.0 | --- | 2.02.0 | 1.58.0 |
| | | 4 | --- | 1.46.0 | 1.42.0 | --- | 2.04.0 | 2.00.0 |
| | | 3 | --- | 1.48.0 | 1.44.0 | --- | 2.06.0 | 2.02.0 |
| | | 2 | --- | 1.50.0 | 1.46.0 | --- | 2.08.0 | 2.04.0 |

*Минимальный балл для аттестации и перевода на следующий период обучения : **9**

2.3 Условия реализации программы

1) Материально-техническое оснащение занятий
Спортивные базы для проведения занятий:

- Спортивный зал СК №2
 - Стадион «Труд»
 - Тренажёрный зал
- Естественные площадки (лес, парк...)

2) Спортивный инвентарь:

- палочки эстафетные;
- стартовые колодки;
- барьеры;
- скакалки;
- маты;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- рулетка;
- секундомер;
- флажки;
- конусы

3) Кадровое обеспечение

Тренеры-преподаватели, имеющие профильное среднее или высшее образование в области физической культуры и спорта, либо получающие образование по профилю, либо прошедшие курсы повышения квалификации по спортивной направленности.

2.4 Методические материалы

Методическое обеспечение программы по легкой атлетике осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод

соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод избыточности; предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средства спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Формы занятий:

Теоретические (беседы в процессе тренировочного занятия) и групповые практические занятия, календарные соревнования, занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по легкой атлетике.

Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники легкой атлетике.

Список используемой литературы

Литература для педагога:

1. Буба В.П., Зелечёнок В.Б., Никитушкин В.Г. Лёгкая атлетика - Критерии отбора. «Терра-спорт» - 2000г
2. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г. Программа по лёгкой атлетике для ДЮСШ – Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба.
3. Круглый М.М., Хрущёв С.В. Тренеру о юном спортсмене. «Физкультура и спорт» -1981 г.
4. Матвеев Л.П. Лёгкая атлетика - спортивно-методический журнал (288 изданий - 1979-2003г.). Теория и методика физической культуры и спорта «Физкультура и спорт» -1991г.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов под общей редакцией Н.Я. Набатниковой. «Физкультура и спорт» - 1994г.
6. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлета. «Терра-спорт» - 2002г.
7. Тер-Аванесян И. Подготовка легкоатлета: Современный взгляд. «Терра- спорт» - 2000г.
8. Подготовка юных легкоатлетов Издание подготовлено при участии Московского Регионального центра развития лёгкой атлетики ИААФ. Издательство «Терра-спорт» - 2000г.

Литература для учащихся

1. Белая Н.А. «Ещё раз о массаже» М.: «Знание» ,1977, 95 стр.
2. Бущинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М.: «Просвещение», 1990,176 стр.
3. Вацула И.В. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1996, с. 55- 57.
4. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М.: «Просвещение», 1998, 239 стр.
5. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М.: «Просвещение» 1999, 303 стр.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. <https://ru.wikipedia.org/>- Лёгкая атлетика- Википедия
2. <http://athletics69.com/федерация/> Что такое лёгкая атлетика?/
3. <http://alf425.narod.ru/index/0-20> (персональный сайт-17.)
4. ГАРАНТ.РУ:<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/#ixzz4ATwrWd7y>
5. (www.1935.znaet.ru Техника безопасности)
6. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com>