C:\Users\user\AppData\Local\Temp\Rar$DIa584.2449\Document_8.tif

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**“ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА”**

**ЧАМЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

УТВЕРЖДАЮ

Приказом №

от «01» сентября 2023 г.

Директор МБУ ДО «ДЮСШ»

Чамзинского муниципального района

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Х. Яфязов

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации программы – 2 года (360 часов)

Автор -составитель:

тренер преподаватель

Храмов С.Н.

р.п. Чамзинка 2023г

Содержание:

1. Пояснительная записка. 4

* Цель и задачи программы. 6

2. Учебно-тематический план. 7

* Содержание программного материала. 9

## Планируемые результаты. 14

1. Формы аттестации и оценочные материалы. 16

## Организационно-педагогические условия реализации программы. 18

1. Содержание и условия реализации программы. 22

* Материально-технические условия реализации программы. 22
* Кадровое обеспечение. 22
* Перечень информационно-методических материалов. 22

1. Список использованной литературы 23

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Общеразвивающая программа «легкая атлетика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **базовому уровню.**

Нормативные основания для создания дополнительной общеразвивающей программы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660»;

При разработке программы за основу были приняты типовые программа по легкой атлетике для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских центров подготовки резерва по легкой атлетике.

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

Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозировки, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека. Благодаря занятиям легкой атлетики обучающийся, приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств ребенка перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий легкой атлетикой.

# Адресат программы.

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике ориентирована на работу с детьми 9-12 лет. В группы принимаются дети, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется при наличии сертификата учета, согласно заявлению родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

**Объём и сроки освоения программы:**

Сроки реализации программы - 2 года.

Продолжительность реализации всей программы 360 часов.

Отдельной части программы:

1-ый год обучения 144 часов в год;

2-ой год обучения 216 часов в год.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к организациям дополнительного образования детей. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут), 4-6 ч. в неделю.

Количество детей в группах – 15 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая.

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

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

**Цель программы** – удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях легкой атлетикой, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – легкая атлетика;

- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами футбола;

- научить регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить базовым техническим элементам;

- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;

- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом;

- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

**Развивающие:**

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;

- развивать специальные двигательные способности, необходимые для занятий легкой атлетикой;

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;

- способствовать развитию специфических качеств легкоатлета;

- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

**2.Учебно-тематический план.**

Учебный план – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки легкоатлетов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики легкой атлетики, возрастных особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методики легкой атлетики. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку. Постепенный переход от освоения основ техники и тактики к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

**Календарный учебный график программы**

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

-количество учебных недель – 36;

-количество учебных часов – 1-й год 144, 2-й год 216;

-дата начала и окончания учебного периода – 01.10.2023 г. по 31.05.2024 г.

Распределение часов обучения (на два года ) по разделам программы на 36 рабочих недель с режимом 4 и 6 часов в неделю

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Вид подготовки, название раздела программы, тема. | **Всего**  **часов** | Количество часов **первого** года обучения | | Количество часов **второго** года обучения | | Форма аттестации (контроля) по разделам, темам |
| теория | практика | теория | практика |
| 1 | Введение | **4** | 2 | - | 2 | - | беседа |
| 2 | Теоретическая подготовка | **20** | 8 | - | 10 | - | беседа |
| 3 | Общая физическая подготовка | **96** | 2 | 40 | 4 | 52 | диагностика |
| 4 | Специальная физическая подготовка | **100** | 2 | 38 | 4 | 54 | диагностика |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | **104** | 2 | 38 | 4 | 66 | диагностика |
| 6 | Соревновательная подготовка | **22** | 2 | 6 | 4 | 10 | соревнования |
| 7 | Контрольные занятия | **10** | 1 | 3 | 2 | 4 | аттестация промежуточная и итоговая |
| 8 | Итоговое занятие | **4** | 1 | 1 | 1 | 1 | беседа |
|  |  | 144 часа (1й год обучения) | | | 216 часов (2й год обучения) | |  |
|  | **ИТОГО** | 360 часов | | | | | |

Решениезадач поставленных перед учебными группами предусматривает: привитие интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой; укрепление здоровья детей средствами физической культуры; обеспечение общефизической подготовки; привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины; выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

**1-ый год обучения:**

- привитие интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой;

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;

- обеспечение общефизической подготовки;

**2-ой год обучения:**

- привитие интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой;

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;

- обеспечение общефизической подготовки;

- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

**Содержание программы**

Содержание программного материала **первого** и **второго** годов обучения

1. **Вводное занятие** 2 часа.

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятия легкой атлетикой. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятий

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

**2. Теоретическая подготовка 1-й год 8 часов, 2-й 10 часов.**

**Тема: Физическая культура и спорт в России**.Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

**Тема: Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.**История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские легкоатлеты.

**Тема: Строение и функции организма человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

**Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

**Тема: Врачебный контроль и самоконтроль*.***Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

**Тема: Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований.**Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления.

Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

**Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь*.***Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

**Тема: Правила безопасности*.***Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи.

1. **Общая физическая подготовка 1-й год 40 часов, 2-й 52 часа.**

**Теоретическая часть.**Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

**Практическая часть.** Строевые упражнения*.* Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительных командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов*.***Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами*.***Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча Упражнения с гантелями, штангой, 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 и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**Акробатические упражнения*.***Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

**Подвижные игры и эстафеты*.***Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. 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.**Бег на 30м, 60м, 100м, 400м, 500м, 800м, 1000 метров. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

1. **Специальная физическая подготовка 1-й год 38 часов, 2-й 54 часа.**

**Теоретическая часть*.***Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

**Практическая часть.**

**Упражнения** **для** **развития** **быстроты.** **Упражнения** **для** **развития стартовой скорости*.*** Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п.

**Упражнения для развития дистанционной скорости*.***Ускорение под уклон 3 – 5о. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробег препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробег препятствий на скорость с набивным мячом.

**Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.** Бег с быстрым изменением способа передвижения, (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180о). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*.***Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

**Упражнения для развития специальной выносливости.**Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробег нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивным мячом.

**Упражнения для развития ловкости*.***Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180о. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры:

«Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места и с разбега.

**5. Технико-тактическая подготовка** **1-й год 38 часов, 2-й 66 часа.**

**Теоретическая часть***.* Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

**Практическая часть***.* Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперёд сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полу шпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и прыжки- многоскоки; прыжки в длину.

**6. Соревновательная подготовка 1-й год 6 часов, 2-й 10 часов.**

# Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть*.* Участие в соревнованиях по регламенту.

**- Контрольные занятия 1-й год 4 часа, 2-й 6 часов.**

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

**Итоговое занятие 2 часа**.

Теоретическая часть: подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения.

Практическая часть:

показательные матчевые встречи для родителей, администрации.

## 1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

# По окончании первого года освоения программы обучающиеся будут:

## знать:

-историю развития и современное состояние легкой атлетики в мире и у нас в стране;

-место легкой атлетики в системе Олимпийского движения;

-основные соревнования по легкой атлетике, правила организации и проведения;

-правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, поведения на стадионе, в качестве зрителя, болельщика;

-правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий легкой атлетикой (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);

-режим дня легкоатлета (бегуна), личная гигиена юного бегуна, уход за спортивной одеждой и обувью;

-методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;

-правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;

-причины травматизма вовремя занятии легкой атлетикой и правила его предупреждения;

-правила соревнований по легкой атлетике в дисциплине бег на короткие дистанции;

## уметь:

-организовать самостоятельные занятия легкой атлетикой, а также с группой сверстников;

-организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;

-выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;

-выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств бегуна;

-владеть техническими и тактическими действиями в легкой атлетике по возрасту;

-соблюдать правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;

* выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СПФ в соответствии с возрастом и гендерной принадлежности.

# По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут

## знать:

-о главных легкоатлетических организациях в стране и мире ВФЛА, МФЛА;

-Единую всероссийскую спортивную классификацию по легкой атлетике дисциплина «бег на короткие дистанции»;

-ведущих спортсменов легкоатлетов бегунов на короткие дистанции, их вклад в развитие легкой атлетики;

-здоровье формирующие и здоровье сберегающие средства легкой атлетики;

-индивидуальные особенности бегуна, недостатки и пути их устранения;

-особенности психологической подготовки к соревнованиям;

-технику бега по прямой;

-технику бега с ускорением;

-технику бега по виражу;

-технику финиширования;

-подвижные игры и элементы спортивных игр специальной направленности для развития физических качеств и формирования технических навыков бегуна;

## уметь:

-демонстрировать технику старта бега на короткие дистанции;

-демонстрировать технику бега по прямой*;*

-демонстрировать технику бега по виражу*;*

-демонстрировать технику финиширования;

*-*демонстрировать технику эстафетного бега;

-играть в подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр, развивающих специальные легкоатлетические качества и навыки;

-проявлять культуру поведения болельщика во время соревнований по легкой атлетике различного ранга;

-выполнять требования по ОФП, СФП согласно возрастным категориям;

-участвовать в соревнованиях по легкой атлетике различного уровня;

-проводить анализ показателей физической подготовленности, делать соответствующие выводы;

-демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к сопернику, судьям и иным участникам соревнований;

-организовывать со сверстниками и индивидуально занятия бегом.

**2.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

-сбор информации;

-анализ накопленной информации;

-планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

-собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

-сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

- Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

- Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

**Формой контроля**является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводиться в середине декабря и мае месяце каждого года обучения. Итоговая аттестация проводиться в конце третьего года обучения в мае месяце.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

**Протокол № 1**

тестовых упражнений **по общей физической подготовке,** обучающихся по программе **«Легкая атлетика»**

группа № год обучения кол-во человек в группе

Дата проведения тестирования « » 20 г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Фамилия, имя** | **Полных**  **лет** | **Быстрота** | | **Сила** | | **Скоростно-силовые качества** | |
| *Бег 30 м.(сек)* | | *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)* | | *Прыжок в длину с места (см)* | |
| результат | уровень | результат | уровень | резуль  тат | уровень |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Педагог дополнительного образования:

**Протокол № 2**

тестовых упражнений **по специальной физической подготовке** обучающихся по программе **«Легкая атлетика»**

группа № год обучения кол-во человек в группе

Дата проведения тестирования « » 20 г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№п/п*** | ***Фамилия, имя*** | ***Полных***  ***лет*** | ***Быстрота*** | | ***Сила*** | | ***Скоростно*-*силовые качества*** | |
| *Челночный бег 3х10м (сек)* | | *Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя*  *(см)* | | *Прыжок вверх со взмахом рук (см)* | |
| результат | уровень | результат | уровень | результат | уровень |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Педагог дополнительного образования

# Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Легкая атлетика»

*Общая физическая подготовка*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **уровень** | **ОФП** | | |
| **Бег 30 м. (сек)** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)** | **Прыжок в длину с места (см)** |
| **9** | *Высокий* | 6.1 | 10 | 160 |
|  | *Средний* | 6.2 | 9 | 154 |
|  | *Низкий* | 6.3 | 7 | 148 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | *Высокий Средний Низкий* | 6.0  6.1  6.2 | 12  10  8 | 164  160  156 |
| **11** | *Высокий Средний Низкий* | 5.9  6.0  6.1 | 15  12  10 | 170  166  162 |
| **12** | *Высокий Средний Низкий* | 5.8  5.9  6.0 | 17  15  13 | 176  172  168 |

*Специальная физическая подготовка*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **уровень** | **СФП** | | |
| **Челночный бег 3х10м (сек)** | **Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя**  **(см)** | **Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)** |
| **9** | *Высокий* | 8.8 | 310 | 31 |
|  | *Средний* | 8.9 | 280 | 29 |
|  | *Низкий* | 9.0 | 250 | 27 |
| **10** | *Высокий* | 8.7 | 380 | 33 |
|  | *Средний* | 8.8 | 350 | 31 |
|  | *Низкий* | 8.9 | 320 | 29 |
| **11** | *Высокий* | 8.6 | 440 | 35 |
|  | *Средний* | 8.7 | 380 | 33 |
|  | *Низкий* | 8.8 | 340 | 28 |
| **12** | *Высокий* | 8.5 | 490 | 37 |
|  | *Средний* | 8.6 | 465 | 35 |
|  | *Низкий* | 8.7 | 416 | 32 |

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Легкая атлетика» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным задачам и планируемым результатам. По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения.

**3.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Учебно-методическое обеспечение программы**

Программа предусматривает применение различных **приемов и методов организации образовательного процесса**:

-обучение проходит в очной форме; используется метод: словесный: объяснение, беседа, рассказ; наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов; практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

-Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по легкой атлетике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

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

-учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры, дидактические материалы.

**Примерный план – конспект тренировочного занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно- методические  указания |
| Подготовительная  Основная  Заключительная | Разминка: 1.Общая  2.Специальная.  Направленность: тематическая или комплексная.  Упражнения  восстанавливающего характера | Для всех частей занятия:  время;  количество повторений;  количество раз и т.п. | Для всех частей занятия:  инвентарь и рекомендации.  Подведение результатов занятия, домашнее задание и т. п |

## *Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях*

1. **й** **вид** **комплексного** **занятия** **для** **решения** **задач** **физической, технической и тактической** **подготовки**:
2. *Подготовительная часть*
3. Упражнения общей разминки.
4. Упражнения специальной разминки.
5. *Основная часть*
   1. Упражнения на быстроту и ловкость.
   2. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.

3.Технико-тактические упражнения.

4.Тренировка или упражнения на выносливость.

1. *Заключительная часть*
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
3. Дыхательные упражнения.
4. **й вид** **комплексного** **занятия** **для** **решения** **задач** **физической** **и технической подготовки:** *Подготовительная часть*
   1. Общеразвивающие упражнения.
   2. Упражнения на ловкость и гибкость.
5. *Основная часть*
   1. Изучение техники бега.
   2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
   3. Совершенствование основных физических качеств.
6. *Заключительная часть*
7. Подвижные или спортивные игры.
8. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
9. **й вид** **комплексного** **занятия** **для** **решения** **задач** **физической** **и тактической подготовки**:
10. *Подготовительная часть*
    1. Различные беговые упражнения.

2. Упражнения с барьерами*.*

1. *Основная часть*
2. Изучение технических приемов.
3. Изучение работы рук и ног, по виражу.
4. Игровые упражнения, направленные на развитие координационных навыков.
5. Совершенствование лидирования и преследования на дистанции.
6. *Заключительная часть*

1.Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

## Общие требования проведения контрольных испытаний

## В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1.Определить цель тестирования;

2.Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;

3.Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;

4.Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направленно на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно.

1. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка

**4.СОДЕРЖАНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

**Материально-техническое обеспечение.**

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по легкой атлетике.

Для реализации данной программы необходимы:

-площадка или спортивный манеж, зал, площадь которых должна быть не менее 4 м2 на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров;

-комната для переодевания;

-стойки– 12 штук;

-скакалки, 20 штук;

-мячи баскетбольные 4 штуки;

-мячи волейбольные 4 штуки;

-сетка для мячей, 1 штука;

-комплект фишек, 30 штук (трех разных контрастных цветов),

-рулетка 3 м, 1 штука;

-эстафетные палочки 3 штуки;

-барьеры 10 штук;

-стартовые колодки, 3 штуки;

-тренировочные манишки, 20 штук,

-секундомер;

-свисток;

-шиповки (легкоатлетические);

-планшет магнитный.

**Кадровое обеспечение программы.**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

**Перечень информационно-методических материалов**

-Лёгкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: http://www.rusathletics.com/

-Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/

-Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

**5. Список использованной литературы:**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.

2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 2003.

3. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.

4. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 2-е изд., стер.- М.: Академия, 2005.

5. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.

6. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004.

7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.

8 Фарвель, В.С. Управление движениями в спорте/ В.С. Фарвель М.: Физкультура и спорт, 2015.- 208-210 с.

9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.

10. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва, **2014** г . - 288

11. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007.

12. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/ под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского.- М.: Академия, 2013.

13. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.

14. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология: Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. изд. 2-е, испр. и доп/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.- М. :Олимпия Пресс, 2015.- 528 с.