

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «БОРОВСКИЙ РАЙОН»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 г.БАЛАБАНОВО»**

Согласовано:
На заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2024г.



Утверждаю:
Директор школы: **Н.А.Расческова**
Приказ №141-о от 30.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся: 12-14 лет
Срок реализации: 1 год
Автор-составитель: Пиргач А.М.,
учитель физической культуры

Балабаново, 2024 год

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 12-13 лет базового уровня освоения.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов

- 1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; ФЗ (в ред.от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации»(с изм. И доп., вступившими в силу 01.09.2021);
- 2.Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226)
- 3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- 4.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность. Дополнительная образовательная программа предназначена для изучения раздела «Легкая атлетика» образовательной программы.

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. В процессе изучения 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. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

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.

Цели программы:

- сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни;
- воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию чувствоварищества и взаимопомощи.
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Задачи:

обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- научить правильному выполнению легкоатлетических упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности за себя;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Отличительная особенность

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются в начале учебного года из обучающихся, изъявивших желание заниматься легкой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний. А так же из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе.

Возраст детей: программа предназначена для обучающихся желающих заниматься легкой атлетикой, не имеющих медицинских противопоказаний с 7-11 лет с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

Адресат программы: Занятия проводятся на базе образовательных учреждений. Количество занимающихся в группе 25 человек.

Возможно обучение детей с ОВЗ.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов организации, осуществляющие образовательную деятельность, организуют образовательный процесс по дополнительным общеобразовательным программам с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся.

Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, инвалидов.

С целью обеспечения образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов к обучению по данной ДООП допускаются дети следующих нозологических групп:

- нарушение опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети), согласно медицинским рекомендациям.

Уровень освоения.

Знакомятся техникой бега. Осваивают технику бега и кроссовой подготовки. Пробегание дистанции. Метания мяча, прыжков длину с разбега. Кроссовая подготовка по пересеченной местности. Знакомятся специальными беговыми упражнениями. Передача эстафетной палочки. Подвижные и спортивные игры. Изучают историю лыжных гонок, гигиенические сведения, технику безопасности и правила соревнований. Форма обучения индивидуальная и коллективная. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания. Участия школьных и районных соревнований.

Предполагает глубокое изучение бега. Программа направлена на совершенствование техники бега, поворотов. Изучение стартового разгона, финиширования. Совершенствуется техника метания мяча и прыжков в длину с разбега. Привитие рационального применения практических навыков при пробегании дистанции. Технику передачи эстафетной палочки. Знакомятся техникой спортивной ходьбы. Обучающиеся изучают также историю легкой атлетики, технику, тактику и правила соревнований. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через контрольный опрос, сдача промежуточных и итоговых тестов, участие в районных и республиканских соревнованиях. На основе полученных знаний обучающиеся участвуют школьных, матчевых, районных и республиканских соревнованиях. О результатах обучения можно судить по итогам участия в районных, республиканских соревнованиях.

Сроки реализации: В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» гл. 10 ст. 75 п. 4. Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Учебно- тренировочный процесс рассчитан на 36 недели. Форма обучения – очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, индивидуальных занятий. В случае непредвиденных обстоятельств обучение проводится в дистанционной форме с использованием план-заданий с помощью мессенджера Сферум. Режим занятий: Согласно «Положения о режиме занятий обучающихся» занятия проводятся 4 часа в неделю, продолжительность одного занятия не более двух часов. Продолжительность 1 часа составляет 45 минут.

Объем программы составляет 144 часа.

Ожидаемые

результаты: Будут знать:

- Технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
- Понятия о технике выполнения легкоатлетических упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления.
- Правила соревнований по легкой атлетике, судейская практика.
- Основные средства восстановления.

Будут уметь:

- Иметь широкий круг двигательных умений и навыков.
- Владеть основами техники по виду спорта легкая атлетика.

Научатся:

- Владеть техникой бега и спортивной ходьбы.
- Выполнять специальные беговые упражнения.
- Выполнять контрольные упражнения.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов в том числе			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6		Опрос, собеседование, тест-задания
1.1.	Вводное занятие. История развития легкой атлетики.	1	1		
1.2.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	1		
1.3.	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых.	1	1		
1.4.	Оказание первой медицинской помощи при травмах	1	1		
1.5.	Правила соревнований.	1	1		
1.6.	Основные средства восстановления.	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	70		70	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	36		36	Тестирование
4.	Техническая подготовка	32		32	Наблюдение
ИТОГО		144	6	138	
	ВНЕ СЕТКИ ЧАСОВ				
	Участие в соревнованиях	4-6 соревнований			Выполнение игровых ситуаций
	Медицинское обслуживание	2 раза в год			Наличие справки
	Восстановительные средства	В течении года			Наблюдение

2.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. История развития легкой атлетики.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространения бега. Краткие исторические сведения о возникновении бега и л/а, об Олимпийских играх. Легкая атлетика в России. Исторические сведения о зарождении бега и спортивной ходьбы как видов спорта. Основные этапы развития бега на средние, длинные дистанции в стране. Задачи и перспективы дальнейшего развития бега. Уровень достижения в беге в стране. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований.

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых.

Помощь при ушибах, растяжений. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.

Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях.

Правила соревнований.

Положение о соревновании. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике.

Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

Практическая подготовка ***Общая физическая подготовка***

Строевые упражнения на месте и в движении. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Ходьба в переменном темпе с различными движениями рук. Переход с ходьбы на бег и обратно. Остановка. Бег с изменениями направления, изменением скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с предельной интенсивностью. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек до 3 км, для мальчиков до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Ходьба на лыжах классическим ходом с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время. Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры. «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени». Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч лапта.

Специальная физическая подготовка

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная и широким шагом с различно положением рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег.

Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг.

Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

Бег. Имитация движений рук (стоя на месте) с ускорением и последующим замедлением (10-12 сек.), в максимально быстром темпе (5-6 сек.), с дополнительными легкими пружинящими покачиваниями (сгибая и разгибая ноги). Имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры, в висе и упоре. Медленный пружинящий бег до 2 минут. Бег в колонне по одному с последовательным обгоном бегущих впереди. Бег на прямых носках, вынося их высоко вперед. В упоре у гимнастической стенки, барьера, бег с высоким подниманием бедра (5-6 сек.). Прямолинейный бег по узкой дорожке (ширина 20-25 см.), бег по одной линии.

. Бег с высоким подниманием бедра, то же с плавным переходом на быстрый бег. Бег на носках с забрасыванием голени назад, бег прыжками. Бег на носках, семенящий бег со средним и высоким (2-й год обучения) подниманием коленей, с переходом на обычный бег и в ускорение до 20-30 м., переход с ускорения на семенящий бег. Различные беговые упражнения и многоскоки. Бег по опилочной дорожке, песку с энергичной работой стопами. Бег на 20-30 м. с различными заданиями по технике бега. Высокий старт: принятие положений по команде «На старт!», движения рук и ног, положения туловища при выполнении первых шагов с высокого старта. Бег по пересеченной местности, кроссовый бег.

Низкий старт: подготовка места старта, принятие положений по командам «На старт!», «Внимание!», перенос веса тела вперед на руки, начало бега по сигналу. Низкий старт и пробежки на 15-20 м. Низкий стар и стартовый разбег до 30 м. бег с ускорением на 20-30 м. ускорения на отрезке 40-50 м. на прерывающемся беге. Быстрый бег на месте сериями по 5-6 сек. Повторный бег на отрезках от 20 до 100 м. 2-3 раза с паузой до 3 мин. Бег с хода 20,30,40 м. без фиксации и с фиксацией времени пробегания отрезков дистанции. Бег по повороту. Бег под уклон (2-3 градуса) с выбеганием на горизонтальную дорожку и в гору. Повторное пробегание отрезков 20-30 м. со скоростью 95,90,75% от максимальной. Бег с хода до 25 м. с последующим переходом на бег по инерции. Бег с низкого старта на дистанцию 30-60 м. на время.

Эстафетный бег. Встречные эстафеты с этапами до 30 м. Передача и прием эстафетной палочки без перекладывания на месте в ходьбе по сигналу руководителя и передающего. Передача в ходьбе и медленном беге. Эстафетный бег на этапах 40,50,60 м. с передачей эстафетной палочки.

Техническая подготовка

Основы техники бега

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

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

Бег на короткие дистанции.

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

Бег на средние и длинные дистанции.

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

Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Тройной прыжок с места и с разбега.

Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление.

Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед «скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

Участие в соревнованиях (вне сетки часов)

Соревнования проводятся в группе для приобретения соревновательного опыта, умение правильно применять на дистанции технику бега, также обучающиеся участвуют в школьных соревнованиях и соревнованиях спортивной школы.

Медицинское обследование (вне сетки часов)

Допуск спортсменов к соревнованиям и оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях». Медицинский осмотр обучающихся осуществляется врачами БУЗ УР «Дебесская районная больница МЗ УР» на базе образовательных учреждений два раза в год.

Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов)

Восстановительные мероприятия

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38⁰ с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Массаж и самомассаж.

Восстановительные средства

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной

нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают:

специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФПи психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ)
- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.
- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

Формы аттестации

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и республиканских соревнований.

Контрольные испытания по физической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений									
		юноши					девушки				
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
1	Бег 60 м. (с)	14,5	14,0	13,5	13,0	13,0	14,5	14,0	13,5	13,0	13,0

2	Бег 100 м. (с)	25,0	24,8	24,0	23,	21,0	25,0	24,8	24,0	23,	21,0
3	Челночный бег 3х10 м. (с)	10,8	10,0	9,9	9,5	9,1	11,3	10,7	10,3	10,0	9,7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	125	130	140	145	110	125	135	145	155
5	Бег на 1000 м. (мин, с)	7,0	6,8	6,1	4,5	4,1	7,2	7,0	6,5	6,3	6,0

Оценочные материалы для проведения итогового контроля в форме зачета Тест для проверки теоретических знаний.

Для обучающихся 7-11 лет:

- Как традиционно называют легкую атлетику? А) «царица полей» В) «королева спорта»
Б) «царица наук» Г) «королева без королевства»
- Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим? А) эстафетный бег В) фристайл
Б) метание копья Г) марафонский бег
- Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
А) только один В) не больше трех
Б) не больше двух Г) не имеет значения
- Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
А) одна Б) две В) три Г) четыре
- Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
А) бег Б) прыжки в длину В) прыжки в высоту Г) метание молота
- СПРИНТ - это...?
А) судья на старте В) бег на длинные дистанции
Б) бег на короткие дистанции Г) метание мяча
- Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию? А) лечь отдохнуть В) выпить как можно больше воды
Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания Г) плотно поесть
- Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
А) разбег, отталкивание, полет, приземление
Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
В) разбег, подпрыгивание, приземление
Г) разбег, толчок, приземление
- Назовите фазы прыжка в высоту:
А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление
В) пробег, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
- Какое из данных утверждений не относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является неверным?
А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11. В левой колонке под цифрами перечислены советские и российские легкоатлеты, в различные годы, становившиеся олимпийскими чемпионами.

Справа под буквами - виды спорта и даты завоевания этого титула. Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото.

1. Исинбаева Елена	А) прыжки в высоту (2012г.)
2. Лебедева Татьяна	Б) толкание ядра ((1972г.)
3. Чижова Надежда	В) спортивная ходьба, 50км (2012г.)
4. Кирдяпкин Сергей	Г) бег, 1500м, (1960г.)
5. Болотников Петр	Д) прыжки с шестом(2004г, 2008г)
6. Ухов Иван	Е) прыжки в длину (2004г)

12. В спринте применяется старт:

А) средний (полунизкий) Б) низкий В) высокий

Диагностика метапредметных результатов

ФИО	Метапредметные компетенции														
	Умение поставить цели			Умение организовать свою работу			Умение понимать причины успеха/неуспе ха			Способность к самостоятель ному поиску и анализу информации			Умение работать в коллективе, сотрудничать		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

5 - 8 баллов – низкий уровень,

9 - 12 баллов – средний уровень,

13 - 15 баллов – высокий

уровень.

Диагностика личностных результатов

ФИО	Личностные свойства и качества											
	Уверенность в себе			Общительность			Самостоятельность, ответственность			Открытость, доброжелательность		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

4 - 6 баллов – низкий

уровень, 7 - 9 баллов –

средний уровень,

10 - 12 баллов – высокий уровень.

АНКЕТЫ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ КАЧЕСТВОМ ПРОГРАММЫ

Анкета для обучающихся в конце учебного года

1. Почему ты выбрал именно этот вид спорта?

А. Посоветовали в школе

Б. Ходят друзья, родственники,

знакомые В. Так решили родители

Г. Твой вариант _____

2. Что ты получил от учебно-тренировочных занятий?

А. Полезное

времяпровождение Б. Нашел

новых друзей

В. Улучшил свою общую физическую

подготовку Г. Узнал много нового

Д. Начал заниматься деятельностью, которая впоследствии станет моей

профессией Е. Твой вариант _____

3. Оцени уровень своего интереса к учебно-тренировочным занятиям

А. Всегда с удовольствием посещал занятия

В. Родители часто уговаривали меня посещать

занятия Г. Затрудняюсь ответить

4. Доволен ли ты обучением?

А. Да

Б. Нет

В. Не знаю

5. Как, по твоему мнению, влияет посещение учебно-тренировочных занятий на твою успеваемость в школе?

А. Положительно влияет (повышает школьную

успеваемость) Б. Влияет скорее положительно, чем

отрицательно

В. Никак не влияет

Г. Влияет скорее отрицательно, чем положительно

Д. Отрицательно влияет (снижает школьную успеваемость)

Е. Затрудняюсь ответить

6. Что на учебно-тренировочных занятиях нравилось тебе больше всего?

А. Когда мы узнавали что-нибудь новое

Б. Когда мы изучали новые движения, технику, тактику

В. Когда мы проводили контрольные тренировки

(соревнования) Г. Когда мы занимались общей физической

подготовкой

Анкета удовлетворенности для родителей в конце учебного года.

1. Удовлетворены ли Вы деятельностью спортивной

школы? А. Да

Б. Нет

В. Отчасти

Г. Затрудняюсь ответить

2. Удовлетворены ли Вы качеством предоставляемых дополнительных образовательных услуг Вашему ребенку?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Отчасти
- Г. Затрудняюсь ответить

3. Интересно ли Вашему ребенку посещать учебно-тренировочных занятия?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Отчасти
- Г. Затрудняюсь ответить

4. Удовлетворены ли Вы режимом работы? (дни, время, продолжительность занятий)?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Затрудняюсь ответить

5. Какую форму взаимодействия Вы используете при общении с тренером-преподавателем?

- А. Консультации по телефону, в социальных сетях
- Б. При встрече
- В. Родительское собрание.
- Г. Совместная деятельность с ребенком и педагогом (участие в мероприятиях).

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в Учреждении и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает

мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер -преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

Тренер-преподаватель плодотворно проводит работу с общеобразовательными школами с целью оздоровления детей, приобщения их к регулярным занятиям спортом, привития навыков здорового образа жизни, отбора наиболее способных обучающихся в учебно-тренировочные группы.

Тренеры-преподаватели регулярно проводят спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия с обучающимися.

Составлен и реализуется план мероприятий, в котором принимают активное участие обучающиеся спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной работы	Название мероприятий	Сроки
Гражданско-патриотическое	Всероссийский день бега «Кросс наций»	Сентябрь
	«Эстафета мира»	Май
Нравственно-эстетическое воспитание	Рождественские старты	Январь
	Экскурсия в «Дебесский районный Музей истории Сибирского тракта»	Ноябрь
Трудовое воспитание	Участие в субботнике (уборка стадиона и прилегающая к нему территория)	Май
Профилактика правонарушений	Обновление и корректировка банка данных обучающихся «группы риска», работа с детьми «группы риска»	Ежемесячно
	Беседа по профилактике правонарушений на тему: «Права и обязанности ребенка»	Март
	Встреча с инспектором ПДН. Беседа на тему: «Спорт вместо наркотиков»	Ноябрь
	Беседы о ЗОЖ, вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании.	Октябрь, апрель
Работа с родителями	Обновление и корректировка банка данных о родителях обучающихся.	Ежемесячно
	Организация и проведение родительского собрания. Содействие и поддержка в развитии детского спорта. Страхование обучающихся.	Октябрь
	Организация и проведение родительского собрания. Анкетирование на предмет удовлетворенности родителей деятельностью школы.	Апрель
	День открытых дверей. Проведение соревнований по легкой атлетике «Легкоатлетическое многоборье»	Май

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Наименование группы	Продолжительность обучения (количество учебных недель)	Количество занятий в неделю / в год	Количество ак. часов в неделю / в год
Легкая атлетика	36 недель (со 02 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года)	2/72	4/144

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного легкоатлета 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 и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

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

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

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.

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий являются стадионы школ района с беговыми дорожками, прыжковой ямой.

Спортивный инвентарь:

- палочки эстафетные;
- стартовые колодки;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер;
- грабли.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 3 пролета;
- перекладины для подтягивания - 5 штук;
- конусы -15 штук;
- мячи -10 штук.

Список литературы

Литература для педагога

1. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2003 г.
2. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - Москва: Советский спорт, 2005 г.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва: Советский спорт, 2004 г.
4. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва: Советский спорт, 2003 г.
5. И. К. Латыпов. Учитель физкультуры школы N 767 г. Москвы, кандидат педагогических наук. Предварительная спортивная подготовка юных легкоатлетов в условиях школы. Журнал «Физическая культура» № 1 за 1998 г.
6. Ю.В.Железняк, В.М.Минбулатов. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Москва, «Физическая культура и спорт» 2004 г.
7. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002 г.

Литература для обучающихся

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. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239 стр.
4. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986, 303 стр.
5. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.

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

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. Министерство спорта РФ //http://www.minsport.gov.ru
3. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com>