


**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования –
Спортивная школа №1 города Асино Томской области**

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУДО СШ №1


В.В.Тихонов
Протокол №1 от 31.08.2023г.

Утверждаю
Директор МАОУДО СШ №1
г. Асино / В.В.Тихонов
Приказ №94/2023 от «31»08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
*по виду спорта лёгкая атлетика***

Возраст обучающихся: 5 -10 лет; 11-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Овчинникова Л.Н.

Соавторы: Шипицина С.А
Авдеенко С.Н.; Плиско Д.А..
тренеры-преподаватели
МАОУДО СШ №1 г. Асино

г. Асино 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	7
3. Содержание программы.....	10
4. Система контроля и зачётные требования программы.....	20
5. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию в условиях реализации программы.....	23
6. Методическое обеспечение программы	24
7. Прогнозируемые результаты программы	29
8. Список литературы.....	30
9. Приложение.....	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по лёгкой атлетике разработана для обучающихся 5-10, 11 - 18 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к гиревому спорту и медицинский допуск.

Программа написана с учетом рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации к программам дополнительного образования: Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Правовые вопросы организации обучения по данной программе регламентируются федеральными законами:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"(с изменениями на 27 октября 2020 года).

В наше время **дополнительное образование детей** — важная составляющая часть общего образования подрастающего поколения, позволяющее учащимся приобрести устойчивую потребность в познании и творчестве, максимально реализовать себя, самоопределившись профессионально и личностно. Многими исследователями дополнительное образование детей понимается как целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ.

В период с пяти лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.

Направленность программы: физкультурно – спортивная, общекультурный уровень освоения.

Легкая атлетика – популярный и наиболее массовый вид спорта во всем мире. Это можно объяснить тем, что легкая атлетика доступна (занятия не требуют дорогостоящего оборудования и могут проводиться в парке, на школьном стадионе) и имеет:

- оздоровительное значение (различные легкоатлетические упражнения оздоровительно влияют на организм человека - на опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности);
- воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания физических качеств, воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности);
- прикладное значение (входит в состав физической подготовки практически всех армий мира и других силовых подразделений);
- образовательное значение (в процессе занятий легкой атлетикой человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок).

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы «Лёгкая атлетика». Сегодня легкая атлетика играет очень важную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают легкую атлетику

основным средством физического воспитания детей. Многообразие легкоатлетических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и обучающихся в более качественном физическом развитии обучающихся по легкой атлетике. Данная программа составлена с учетом нормативных требований, научных и методических разработок по подготовке легкоатлетов в последние годы и соответствует уровню развития современной детской аудитории.

Отличительной особенностью общеобразовательной программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся 5-10 лет получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки (ГНП) в СШ по предпрофессиональной программе. Для учащихся с 5 лет привитие понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике легкой атлетики и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами легкой атлетики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, а так - же возраст обучающихся.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, навыков, умений, в области физической культуры и спорта, в том числе в легкой атлетике;
- организацию досуга и поддержания здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. При ее реализации в МАОУДО СШ № 1, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность:
- доступность:
- преемственность:
- результативность

Адресат программы. Данная рабочая программа ориентирована на воспитанников дошкольных образовательных учреждений (старшая и подготовительная группы) и учащихся младших классов и среднего, старшего звена образовательных учреждений, где возраст детей составляет: от 5 до 7 лет, от 8-10 лет и от 11-18 лет.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств учащихся, ориентирование ребёнка на достижение высоких результатов с учетом его индивидуальных возможностей, самореализации и социальной адаптации личности посредством занятий легкой атлетикой, а так же овладение основами техники выполнения легкоатлетических упражнений.

Задачи программы:

Метапредметные:

- способствовать развитию физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- способствовать развитию интереса к занятиям легкой атлетикой;
- способствовать развитию умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способствовать развитию умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметные:

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучить технике двигательной деятельности;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить практическому применению теоретических знаний.

Обучающие:

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

Развивающие:

- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.
- приобретать навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- развивать умение самостоятельно заниматься физической культурой;

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности дополнительной общеобразовательной программы по лёгкой атлетике:

- оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;
- закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся;
- умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях;
- комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике.

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать и иметь представление:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- знать правила подвижных игр;
- способы закаливания организма

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
 - выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
 - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - играть в различные подвижные игры;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений проведении соревнований;
- Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Дети объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Программа рассчитана на детей от 5-7 лет, 8-10 лет и 11-18 лет.

Набор детей в Учреждение осуществляется в установленные учреждением сроки при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). В группу зачисляются дети, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности. Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни или изменения интереса детей.

Срок освоения программы: Данная программа рассчитана на 1 год обучения, в которой предусматривается 2 основных модуля: «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка». Годовой учебный план программы рассчитан на 46 недель.(276 ч.) Основной формой обучения является групповая тренировка, продолжительностью 45 минут (академический час), с соблюдением валеологических пауз. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Наполняемость одной группы: от 15 до 30 человек.

Используются следующие формы организации образовательного процесса: лекции, практические занятия, теоретические занятия, эстафеты, подвижные игры, соревнования внутри группы, восстановительные мероприятия.

Форма обучения. Обучение проводится только в очной форме, но допускается очно-заочная форма (самостоятельное выполнение заданий тренера) во время карантинных мероприятий в городе, активированных учебных дней.

Форма организации образовательного процесса.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике зачисляются дети 5-10 лет, 11-18 лет, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Формы и режим занятий:

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Формы аттестации (контроля):

Основными критериями оценки обучающихся в группах является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты в соответствии с программными требованиями.

Форма установления результатов. Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние

соревнования, контрольные тесты. Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований. Текущий контроль проводится с помощью контрольных упражнений по выявлению уровня освоенности видов изученного на занятиях.

Способами определения результативности реализации дополнительной общеразвивающей программы являются:

- сдача нормативов;
- участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов:

Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение [санитарных норм](#) и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Требования к уровню подготовленности учащихся.

Компетенция – это готовность обучающегося использовать полученные знания, умения и навыки в жизни или способность осуществлять какие – либо практические действия. В процессе освоения содержания программы у учащихся формируются следующие компетенции:

- ценностно-смысловые;
- учебно-познавательные;
- социокультурные;
- коммуникативные.

У обучающихся, освоивших дополнительную общеразвивающую программу «Легкая атлетика», будут сформированы следующие результаты:

Личностные, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся.

У обучающихся будут сформированы: нравственные чувства, ответственное отношение к собственным поступкам; коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве; ценности здорового и безопасного образа жизни.

Предметные, включающие освоенный обучающимися в ходе изучения данной программы опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания.

Предметные:

- обучить выполнению заданий по инструкции тренера-преподавателя;
- обучить основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- обучить основным движениям в ходьбе и беге (ходьба на носках, на пятках, под счет, с высоким подниманием бедра, бег с ускорением);
- обучить простым прыжковым комбинациям (прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперед, прыжок в длину с места);
- обучить умению правильно выполнять основные движения в метании.

Метапредметные результаты – являются сформированные УУД.

Метапредметные:

- развивать скоростно-силовые способности;
- развивать самостоятельность в выполнении заданий по инструкции тренера-преподавателя;
- развивать основные физические качества (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)

Личностные: умение оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений, объяснять своё отношение к содержанию с позиции общечеловеческих нравственных ценностей.

Личностные:

- воспитывать общительность, умение входить в контакт с тренером-преподавателем и детьми;
- воспитывать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера.

Регулятивные: умение осуществлять «самонаблюдение», выстраивать процессы самокоррекции, саморазвития; самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать.

Познавательные: умение самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Коммуникативные: умение работать в команде, решать коммуникативные проблемы; уметь слушать и вступать в диалог; строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций; выполняя различные роли в группе; отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке для спортивно-оздоровительных групп.

Год обучения	Минимальный возраст для Зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов	Требования по физ. и спец. подготовке на начало учебного года
Весь Период	5	15	6	Выполнение ОФП

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительной общеобразовательная модульная программа «Лёгкая атлетика» относится к стартовому уровню дополнительной общеобразовательной программы. На начальном этапе обучающимся предлагается изучение основ общефизической подготовки, а так же основ техники видов легкой атлетики. Программа рассчитана на обучающихся 5-7 лет, 8-10 лет и 11-18 лет. Вводный этап необходим для знакомства с тренером-преподавателем, группой, правилами поведения в спортивном зале, центре, структурой проведения занятий. Обучающиеся смогут выполнять разминку (общеразвивающие, беговые и прыжковые упражнения, ускорения), овладеют основам техники данного вида спорта, научиться развивать свои физические качества. На данном этапе программы происходит развитие физических данных учащихся. Программа разделена на два модуля, рассчитана на 1 год обучения, по 6 академических часов в неделю, 276 часов в год.

Структура занятий

1) Подготовительная часть - включает спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами в парах и т.д.), строевые упражнения, команды для управления группой, виды строя, перестроения.

2) Основная часть - включает упражнения в лазании, равновесии, преодолении препятствий; упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики; проводятся подвижные игры.

3) Заключительная часть - включает ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце каждого занятия подводятся итоги.

3.1. Календарно-учебный график по лёгкой атлетике

Для спортивно-оздоровительных групп (6 часов)												
Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Итого
Виды подготовки												
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	6
Общая физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры	11	11	11	10	10	11	10	11	11	11	9	106
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	66
Технико-тактическая подготовка	7	9	9	10	11	8	10	9	8	10	3	94
Контрольные нормативы	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Медицинское обследование	Вне сетки часов											
ИТОГО	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	18	276

3.2. Учебно – тематический план на 46 недель, ч

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Количество учебных недель	46		46	
2.	Количество часов в неделю	6		6	
3.	Количество занятий в неделю	3		3	
4.	Общая физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры	106	-	106	Тесты
5.	Специальная физическая подготовка	66	-	66	Контрольные нормативы
6.	Технико-тактическая подготовка	94	-	94	Тестирование
7.	Теоретическая подготовка	6	5 мин. перед началом занятия	-	Анкетирование
8.	Контрольные нормативы	4		4	Тесты
9.	Медицинское обследование	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов
10.	Самостоятельная работа	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение упражнений общей физической подготовки в домашних условиях в каникулярное время.			
11.	Общее количество часов	276			

3.3. Содержание программы стартового уровня

1. Модуль «Теоретическая подготовка»;
2. Модуль «Общая физическая подготовка»;
3. Модуль «Специальная физическая подготовка» .

1 Модуль «Теоретическая подготовка»

Темы теоретической подготовки:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- Простейшие упражнения на освоение техники;
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой;
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Основы самоконтроля юного спортсмена на учебно-тренировочных занятиях;
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием:

- Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

- Режим для школьников, занимающихся спортом. Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

- Режим питания юных легкоатлетов. Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.

2 Модуль «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Формы организации образовательного процесса:

- групповые учебно-тренировочные занятия – предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия – позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей);
- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.
-

3 Модуль «Специальная физическая подготовка» (СФП)

3 Модуль «Специальная физическая подготовка» (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специально-подготовительные упражнения.

Формы организации образовательного процесса:

- теоретические занятия проводятся в форме бесед;
- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы);
- индивидуальная (ребёнку даётся самостоятельное задание по отработке технических действий с учётом его возможностей).

Содержание 3 модулей стартового уровня:

- 1. Вводное занятие.** Беседа с обучающимися о правилах поведения на занятиях, в спортивном зале, на перерывах, правила техники безопасности. Знакомство с коллективом, структурой занятия.
- 2. Строевые упражнения.** 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, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
- 3. 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 положений ног (вместе, широкие стойки, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
- 4. Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, вращение туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.
- 5. Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращение, махи отведение и приведения, рывки одновременно обеими руками и разновременно.
- 6. Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление собственного веса и веса партнёра. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.
- 7. Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
- 8. Упражнения для развития гибкости.** Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты туловища с различным положение предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.
- 9. Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны назад.

Стойки на голове, руках и лопатках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.
Метание мячей в вертикальную и горизонтальную цель

- 10. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Эстафеты, объединяющие бег, прыжки и метания. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
- 11. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчком ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.
- 12. Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Учебные игры с удлинённым временем, с заданным темпом. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).
- 13. Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, с переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Подвижные и спортивные игры
- 14. Интегральная подготовка.** Проводятся соревнования по быстроте выполнения различных движений и упражнений внутри группы. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств, на технику (чередуются между собой прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.), на развитие быстроты в различных сочетаниях. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.

15. Практические умения:

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

-Закрепление навыка правильной осанки.

-Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

-Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

-Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. -Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. -Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

-Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

-Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. -Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

-Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

-Обучение технике высокого старта Прыжки.

-Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. -Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
 - Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
 - Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
 - Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
 - Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.
- Метание и ловля
- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
 - Упражнения в жонглировании мячами.
 - Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
 - Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.
- Упражнения на _развитие физических качеств:
- Выносливость:
- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
 - Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м.
 - Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
- Быстрота:
- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).
 - Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.
- Скоростно-силовые способности:
- Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м..
 - Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.
- Ловкость:
- Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
 - Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.
- Скоростно-силовые качества:
- Бег по наклонной плоскости.
 - Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.
 - Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).
- Гимнастика с элементами акробатики:
- Теоретические знания:
- Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой.
 - Простейшие упражнения на освоение техники.
 - Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой. -Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Практические умения:
- Прикладные упражнения.
- Простейшие виды построений и перестроений.
 - Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.

- Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.
- Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.
- Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.
- Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.
- Лазание по канату и шесту.
- Перелезания через препятствия.
- Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.
- Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости:

- Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами.
- Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- Выпады и полушпагаты на месте.
- «Выкруты» со скакалкой.
- Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
- Полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- Произвольное преодоление простых препятствий.
 - Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
 - Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
 - Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
 - Жонглирование малыми предметами.
 - Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.
 - Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.
 - Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию. -Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.
 - Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.
- Упражнения на формирование осанки: -Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.
- Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.
- Упражнения для развития силовых способностей:
- Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.

- Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.
- Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).
- Перелезания через препятствия с опорой на руки.
- Подтягивание в висе лёжа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. -Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.

Элементы акробатических упражнений:

- Г руппировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений. -Кувырок вперёд и назад в группировке.
- Кувырок назад в стойку на одно колено.
- Кувырок назад в полушпагат (девочки).
- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).
- Длинный кувырок вперед (мальчики).
- Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).
- Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках.
- Мост из положения, лежа с помощью.
- Комбинации из изученных элементов.
- Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке(девочки), на полу (мальчики).
- Равновесия: повороты на опоре.
- Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.
- Ходьба вперёд и назад с полуприседом на одной ноге.
- Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки.
- Расхождение вдвоем при встрече.
- Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, снарядов, каната, элементов акробатики и т. д. на усмотрение педагога.

Подвижные игры.

Преподаватель выбирает самостоятельно:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.
- Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
- Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.
- Эстафеты.
- Упражнения при горизонтальном положении туловища.
- Упражнения в положении туловища ниже горизонтального.

16. Примерный перечень подвижных подвижных игр:

« Чья команда быстрее соберётся?», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Два Мороза».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?»(стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход

через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

Примерный перечень подвижных игр:

«Охотник и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Не оставайся на полу»(земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Пустое место».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеек» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

Планируемые результаты стартового уровня.

В ходе изучения 1 модуля «Теоретическая подготовка», обучающиеся должны знать:

- основы личной и общественной гигиены;
- режим для школьников, занимающихся спортом;
- режим питания юных легкоатлетов;
- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.
- самоконтроль степени утомления во время тренировки и осуществление контроля пульса во время тренировочного занятия. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.

В ходе изучения 2 модуля «Общая физическая подготовка», обучающиеся должны:

- понимать значение ЗОЖ (важность выполнения утренней зарядки, прогулок на свежем воздухе, необходимость в закаливании и подвижных игр);
- знать правила использования закаливающих процедур, профилактику осанки;
- знать о способах и особенностях движений, передвижений;
- использовать приобретенные знания, двигательные умения и навыки в повседневной жизни;
- уметь взаимодействовать с детьми и тренером в процессе занятий;
- выполнять основной комплекс физических упражнений на быстроту, выносливость и гибкость (напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений);
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма

В ходе изучения 3 модуля «Специальная физическая подготовка» учащиеся должны:

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Нормативные требования.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Способы проверки

Программа предусматривает следующие виды контроля результатов обучения:

1. Текущий контроль (осуществляется педагогом на каждом занятии):

- проводятся беседы в форме «вопрос-ответ»;
- анализ педагогом выполняемой работы.

2. Промежуточный контроль:

- осуществляется в конце первого полугодия в форме тестирования учащихся;
- после каждого изученного раздела программы предусматривается проведение устного опроса с обсуждением полученных результатов.

3. Итоговый контроль:

- сдача контрольных нормативов.

При подведении итогов по разделу программы «Гимнастика» результат оценивается по схеме «сделал» - «не сделал», «получилось» - «не получилось». Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько – то раз». Оценка результатов может проводиться на итоговом или соревновательном занятии. Высшим спортивным результатом, обучения детей по дополнительной общеразвивающей программе «Легкая атлетика», является достижение соревновательного уровня подготовки (итоговая аттестация).

Нормативные требования

Диагностика контрольных нормативов для мальчиков и девочек 5- 7 лет

№ п/п	Виды испытаний	возраст 5 -7 лет	нормативы		
			удовл.	хорошо	отлично
1	Бег 30 м.	мальчики	7.0	6.9	6.8
		девочки	7.2	7.1	7.0
2	Прыжок в длину с места	мальчики	92	95	98
		девочки	90	92	95
3	Челночный бег 3x10	мальчики	11.0	10.9	10.8
		девочки	11.2	11.1	11.0
4	Бросок набивного мяча из-за головы весом 1 кг.	мальчики	1.9	2.0	2.1
		девочки	1.7	1.8	1.9
5	Смешанное передвижение	мальчики	без учета времени	без учета времени	без учета времени

бег 500 м	девочки	без учета времени	без учета времени	без учета времени
-----------	---------	-------------------	-------------------	-------------------

Диагностика контрольных нормативов для мальчиков и девочек 8-10 лет

№ п/п	Виды испытаний	возраст 8-10 лет	нормативы		
			удовл.	хорошо	отлично
1	Бег 60 м.	мальчики	12.0	11.9	11.8
		девочки	12.5	12.4	12.3
2	Прыжок в длину с места	мальчики	110	115	120
		девочки	100	105	110
3	Челночный бег 3x10	мальчики	9.8	9.7	9.6
		девочки	10.0	9.9	9.8
4	Бросок набивного мяча из-за головы весом 1 кг.	мальчики	2.5	2.7	2.9
		девочки	2.2	2.3	2.4
5	Смешанное передвижение бег 500 м	мальчики	без учета времени	без учета времени	без учета времени
		девочки	без учета времени	без учета времени	без учета времени

Диагностика контрольных нормативов для мальчиков и девочек 11-18 лет

№ п/п	Виды испытаний		нормативы		
			удовл.	хорошо	отлично
1	Бег 30 м.	мальчики	6.9	6.7	5.9
		девочки	7.2	7.0	6.2
2	Прыжок в длину с места	мальчики	115	120	140
		девочки	110	115	135
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мальчики	7	9	14
		девочки	4	6	10
4	Бросок набивного мяча из-за головы весом 1 кг.	мальчики	210	230	250
		девочки	200	220	240
5	Смешанное передвижение бег 500 м	мальчики	без учета времени	без учета времени	без учета времени
		девочки	без учета времени	без учета времени	без учета времени

Медико-биологический контроль.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, СШ и лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе текущий контроль осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования. Врач и тренер совместно анализируют тренировочные нагрузки

5. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы Учреждением обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

спортивный зал, кроссовая трасса и л/а манеж в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;

- мячи (для метания, набивные);
- мячи волейбольные;
- эстафетные палочки;
- стартовые колодки;
- стартовые флажки;
- стартовый пистолет;
- рулетка измерительная;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- свисток;
- секундомер;
- конусы;
- стенки гимнастические;
- перекладины для подтягивания;
- гимнастические скамейки;
- сектор для прыжков в высоту;
- сектор для прыжков в длину;
- аптечка медицинская.

Методическое обеспечение:

- инструкции по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой;
- методическая литература по лёгкой атлетике;
- психолого- диагностические методики.

Кадровое обеспечение:

- тренеры- преподаватели по лёгкой атлетике.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Методическое обеспечение.

1. Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности.

2. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение материала, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка (картотеки игр и упражнений, игр, выставочные стенды).

3. Использование методических материалов и рекомендаций.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей занятия. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет педагогу в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

На стартовом уровне обучения основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе занятий, обучающиеся знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. Обучающиеся участвуют в общелагерных спортивных играх и соревнованиях.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием:

- Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.
- Режим для школьников, занимающихся спортом. Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

- Режим питания юных легкоатлетов. Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.

Основные методы тренировки

В процессе занятий используются следующие основные методы тренировки: словесный, наглядный, практический и игровой. Их умелое применение делает тренировочный процесс разнообразным и эффективным.

- Словесный метод – метод, направленный на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- Наглядный метод – метод, направленный на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- Практический метод – метод, закрепляющий на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- Игровой метод – метод, активизирующий внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

6.2. Краткое описание вида спорта легкая атлетика.

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Это основа спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и естественности своих соревновательных дисциплин. Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Исторические факты о виде спорта

У древних греков, а позже римлян проходили состязания, которые теперь называются легкоатлетическими. Все физические упражнения древние греки называли атлетикой и делили ее на «легкую» и «тяжелую». К легкой они относили бег, прыжки, метание, стрельбу из лука, плавание и некоторые другие упражнения, развивающие ловкость, быстроту, выносливость. Борьба, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелой атлетике. Название «легкая атлетика» сегодня достаточно условное. Древнейшее состязание атлетов - бег. Соревнования проходили в Олимпии, древнейшем религиозном центре Греции. Победитель был один, так как атлеты

соревновались на тех играх только в беге на один стадий (примерно 192м) - отсюда слово «стадион». В Эрмитаже, в Санкт-Петербурге, можно увидеть греческие и римские памятные медальоны, монеты с изображениями бегунов.

В России в 1888 году был образован первый спортивный кружок в Тярлеве, близ Петербурга. Широкое развитие современной легкой атлетики связано с возрождением Олимпийских игр (1896) как крупнейших международных соревнований; стали разыгрываться национальные чемпионаты по легкой атлетике (в России с 1908 по 1916 ежегодно). В 1911 основан Всероссийский союз любителей легкой атлетики, объединивший около 20 спортивных лиг Петербурга, Москвы, Киева и других; В 1912 русские легкоатлеты впервые участвовали в Олимпийских играх. В 1912 создана Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ) — руководящий орган по развитию легкой атлетики и проведению международных соревнований. Первые соревнования советских легкоатлетов состоялись в 1918 в Петрограде, в 1920 — олимпиады, в программе которых главное место занимала легкая атлетика: Сибирская (Омск), Приуральская (Екатеринбург), Среднеазиатская (Ташкент), Северокавказская (Минеральные Воды). С 1946 сов. легкоатлеты участвуют в чемпионатах Европы (проводятся с 1934 в чётные годы между Олимпийскими играми), с 1952 — в Олимпийских играх. С 1958 регулярно проводятся легкоатлетические матчи между спортсменами СССР и других стран (США, ГДР, Франции, Великобритании, Италии, Польши, Чехословакии), международные соревнования, посвящённые памяти выдающихся легкоатлетов (мемориалы — братьев Знаменских в СССР, Я. Кусочинского — в Польше, Е. Рошицкого — в Чехословакии), на призы организаций и газет («Правды» и «Известий» в СССР, «Юманите» во Франции), с 1964 — чемпионаты Европы по легкой атлетике для юниоров, с 1965 — соревнования на Кубок Европы, с 1966 — чемпионаты Европы в закрытом помещении. В 1968 основана Европейская ассоциация легкой атлетики. — ЕАА, объединившая 35 национальных федераций, в том числе СССР (1972), в конце 60 - начале 70-х гг. организованы федерации легкой атлетики Азии, Африки, латиноамериканских стран, Новой Зеландии и Океании.

Виды легкой атлетики.

Ходьба.

Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно. За появление фазы полета скороходы дисквалифицируются намного чаще, чем за другую наказуемую ошибку, когда согнута опорная нога ходака в момент вертикали. Моментом вертикали называют момент начала обгона маховой ноги опорной. Скорость в спортивной ходьбе вдвое-втрое выше, чем в обычной, и достигает 14-16 км/час. Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона не более 500 м на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200 км). Высшие достижения регистрируются на шоссе. На крупнейших соревнованиях мужчины идут 20 км и 50 км, а женщины идут 20 км.

Бег.

Бег занимает наибольшую часть программы легкой атлетики и имеет 4 разновидности: гладкий бег, бег с препятствиями (искусственными и естественными), эстафетный бег. Прыжки.

Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом, как для мужчин, так и для женщин. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

Метания.

В метания входят: толкание ядра весом 7257 г для мужчин и 4000 г – для женщин, метание молота такого же веса, метание копья (800 г и 600 г), метание диска (2 кг и 1 кг), гранаты (700 г и 500 г) и теннисного мяча. Последние два вида являются вспомогательными для обучения метанию копья. Во всех видах метаний производится предварительный разгон снаряда, позволяющий увеличить скорость снаряда при отрыве от рук метателя (вылете).

Многоборья.

Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики. Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра. Классическое женское семиборье – это бег 100 м с барьерами, 200 м, 800 м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице.

6.3. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей. На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие. Основными воспитательными средствами являются: личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство, атмосфера дружелюбия, взаимопомощи, творчества в коллективе.

6.4. Психологическая подготовка

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное - работа с детьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов. В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

- Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
- Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
- Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально - психологические черты характера.
- Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки к условиям соревнований.
- Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, с родителями, как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т. е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью).

7. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Результатом реализации программы является:

На спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена

По окончании обучения в спортивно-оздоровительных группах 80% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности, 20 % - с показателями низкой. По этим результатам из воспитанников с высокими и средними показателями подготовленности формируют группы начальной подготовки.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. - М.: АН СССР, 1971. - 61 с.
- 2.Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 192 с.
- 3.Бехтерева М.Я. Нейрофизиологические аспекты психической деятельности человека. - Л.: Медицина, 1971. - 119 с.
- 4.Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
- 5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- 6.Гужаловский А.А. Домашний спортуголок.- М.: Советский спорт, 1988г.
- 7.Дергач А. А. Исаев А.А. Творчество тренера. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
- 8.Ильин И. С., Черкашин В.П. Примерные Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Просвещение, 2005.
- 9.Лазарев И.В. и др. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр « Академия», 1999.
- 10.Литвинов Е.Н. Как стать сильным и выносливым.- М.: Просвещение. 1984г.
- 11.Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1987.
- 12.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 13.Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.П. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. – М., 2005.
- 14.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Издательство «Астрель», 2002.
- 15.Озолин Э.С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 16.Попов В.П. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002.
- 17.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
18. Хрипкова А.Г. Гигиена и здоровье.- М.: Просвещение, 1983г.

Литература для детей

- 1.Алабин В.Г., Скрипко А.Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте. Справочник. Минск, «Высшая школа», 1979.
- 2.Аулик И. В. Как определить тренированность спортсмена. М., ФиС, 1977.
- 3.Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. М., ФиС, 1980.
- 4.Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 2 – е изд.М., ФиС, 1977.
- 5.Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. М., ФиС, 1977.

9. ПРИЛОЖЕНИЕ

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

1. Общие требования безопасности:

- к занятиям по легкой атлетике допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- при проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушения правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу площадки;
- занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;
- при проведении занятий должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;
- обучающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- в процессе занятий необходимо соблюдать правила ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены;
- обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- входить в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;
- проверить надежность легкоатлетического инвентаря;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- провести разминку; тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий:

- начинать тренировку, делать перерывы и заканчивать тренировку только по команде тренера-преподавателя;
- избегать столкновений с другими обучающимися;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения;

- занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования;
- при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- тщательно проветрить спортивный зал.