

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАУ ДО «СШОР по лёгкой атлетике»
№87/1 от 13.05.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

**Срок реализации программы – 2 года
Возраст обучающихся 6-18 лет**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 4, от 25.04.2025 г.

Разработали:
Зам. директора по СР
Клементьева В.А.,
тренер-преподаватель
Алекаев С.В.

г. Новокузнецк, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Пояснительная записка.....	4
2.1. Актуальность программы.....	4
2.2. Цель программы.....	6
2.3. Задачи программы.....	6
III. Содержание программы.....	8
IV. Учебно-тематический план.....	9
4.1. Учебно-тематический план первого года обучения.....	9
4.2. Учебно-тематический план второго года обучения.....	10
4.3. Учебно-тематический план третьего года обучения.....	10
4.4. Календарный учебный график 1 года обучения.....	11
4.5. Календарный учебный график 2-3 года обучения.....	12
V. Содержание учебно-тематического плана.....	13
5.1. Содержание учебно-тематического плана первого года обучения.....	13
5.2. Содержание учебно-тематического плана второго года обучения	13
5.3. Прогнозируемые результаты.....	27
VI. Формы аттестации и оценочные материалы.....	29
VII. Организационно-педагогические условия реализации программы	31
VIII. Используемая и рекомендуемая литература.....	32

I. Общие положения

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа с элементами легкой атлетики разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими работу по дополнительным образовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом № 196 от 09.11.2018г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо от 18 ноября 2015 г. N 09-3242);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МАУ ДО «СШОР по легкой атлетике».
- Направленность (профиль) программы: *физкультурно-спортивная.*
- По функциональному назначению программа является *спортивно-оздоровительной.*
- По форме организации – *групповая.*
- По времени реализации – *долгосрочная.*
- По уровням сложности: *базовый уровень*

II. Пояснительная записка

2.1. Актуальность программы:

В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия в секции легкой атлетики позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей обучающихся.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые контрольные соревнования.

В группах занимаются дети с разным уровнем развития. Все учащиеся распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки, это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой

Минимальная наполняемость групп 10 человек, максимальная 30. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе.

Отличительная особенность в том, что данная программа уделяет большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и

повысить уровень соревновательной деятельности в легкой атлетике. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, предполагается использование мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала.

Адресат программы

Программа по легкой атлетике предназначена для обучающихся 6-18 лет.

Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям по легкой атлетике, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

В процессе работы с обучающимися, выбор упражнений направлен на обучение активным двигательным действиям. Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта.

Представляемая программа включает подготовку по спортивной ходьбе и многоборью: - спортивная ходьба относится к циклическим дисциплинам легкой атлетики, имеющим определенный ряд требований к освоению техники спортивной ходьбы, требующим проявления специальной выносливости. Человек, идущий спортивной ходьбой, отличается от человека с обычной ходьбой тем, что у него очень незначительное двух опорное положение. Спортивная ходьба связана с проявлением таких качеств, как выносливость, быстрота, координация движений.

- многоборье: классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: бег-100 м, 400 м, 1500 м, 110 м с/б; прыжки в длину, высоту; метания: ядра, диска, шеста, копья. У женщин в семиборье входят следующие виды: бег- 200 м, 800 м, 100м с/б; прыжки в высоту, длину; метания ядра, копья

Срок освоения программы: 3 года обучения /108 недель/27 месяцев.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: количество часов в год –216 ч., 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями -10 мин.

Содержанием программы предусмотрены выезды на соревнования.

Учреждение вправе:

объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения, обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При планировании работы в рамках курса учитывается специфика содержания занятий в связи с выездами на соревнования, поэтому возможно внесение корректив в рабочем порядке в последовательности изучения тем, в количестве часов, отводимых на изучение отдельных тем.

2.2. Цель программы:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация легкой атлетики среди учащихся школ, пропаганда здорового образа жизни

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;

- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

- профессиональную ориентацию обучающихся;

- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

2.3. Задачи программы:

Обучающие (предметные):

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

формирование общего представления о виде спорта «легкая атлетика», о строении и функциях организма;

формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков, средствами общей физической и специальной физической подготовки;

формирование и овладение техникой легкой атлетики;

формирование знаний о причинах травматизма на занятиях легкой атлетикой и правилах его предупреждения;

освоение и изучение правил соревнований по легкой атлетике, навыки судейства.

Воспитательные (личностные):

воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов на спортивной арене;

воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;

воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям легкой атлетикой в частности;

воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.

Развивающие (метапредметные):

развитие основных физических и специальных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);

умение оценивать влияние занятий легкой атлетикой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

Объем программы:

1 – ый год обучения – 216 часов,

2 – ой год обучения – 216 часов,

3 – ий год обучения – 216 часов,

III. Содержание программы

Теоретический материал ориентирован на формирование позитивного, целостного отношения к физической культуре и избранному виду спорта – легкой атлетике, основам гигиены, здоровому образу жизни человека, технике безопасности и др.

Практический материал содержит физическую, технико-тактическую, игровую, психологическую, соревновательную подготовки и воспитательную работу. Физические упражнения и комплексы подбираются в соответствии с учебными, воспитательно-развивающими и оздоровительными задачами занятия индивидуально каждым тренером-преподавателем в зависимости от условий их реализации.

Способы самостоятельной деятельности предполагают самостоятельные занятия физическими упражнениями, способы организации, исполнения и контроля за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Психологическая подготовка акцентируется на развитии морально-волевых качеств обучающихся, особенно в процессе подготовки к соревнованиям, где требуются проявление воли к победе, выдержка, преодоление неуверенности в себе, решительность в действиях.

Контрольный материал позволяет тренеру-преподавателю объективно и дифференцированно оценить результаты учебной, воспитательно-развивающей и оздоровительной деятельности обучающихся.

Соревновательная деятельность заключается в участии обучающихся в соревнованиях по легкой атлетике на уровне школы, района, города, области и др.

Воспитательная работа с обучающимися осуществляется тренером в ходе учебно-тренировочного процесса, на соревнованиях. Тренером составляется план воспитательной работы, основной целью которого является формирование у обучающихся положительных личностных качеств: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, смелость и упорство, патриотизм и т.д.

IV. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4.1. Учебный план 1 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Теоретические знания	9	7	2	Контрольный опрос
1.1	Тема 1. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1	1		
1.2	Тема 2. История развития легкоатлетического спорта.	3	3		
1.3	Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2		
1.4	Тема 4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2		
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	56	4	52	Контроль за правильным выполнением упражнений
2.1	Строевые упражнения	5	1	4	
2.2	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2.3	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	1	9	
3.	Раздел 3. Бег на короткие дистанции	70	4	66	Выполнение нормативов, тестирование
3.1	Бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции.	10	1	9	
3.2	Беговые упражнения	10	1	9	
3.3	Прыжковые упражнения	5	1	4	
3.4	Стартовые упражнения	10	1	9	
4.	Раздел 4. Бег на средние и длинные дистанции	46	8	38	Выполнение нормативов, тестирование
4.1	Спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам	6	1	5	
4.2	Равномерный кросс 35-45 минут	6	1	5	
4.3	Бег на отрезках	6	1	5	
4.4	Занятия другими видами лёгкой атлетики	6	1	5	

4.5	Занятия другими видами спорта	6	2	4	
4.6	Туристические походы и пешие прогулки	5	2	3	
5.	Раздел 5. Спортивная ходьба	35	5	30	Выполнение нормативов, тестирование
5.1	Спортивная ходьба на отрезках	8	1	7	
5.2	Спортивная ходьба в чередовании с бегом	5	1	4	
5.3	Специальные беговые упражнения	5	1	4	
5.4	Упражнения с отягощением	5	1	4	
5.5	Спортивные игры	5	1	4	
	Итого:	216	28	188	

4.2. Учебный план 2-3 года обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Теоретические знания	9	7	2	Собеседование
1.1	Тема 1. Техника безопасности. Места занятий оборудование, инвентарь.	1	1		
1.2	Тема 2. Основы техники видов лёгкой атлетики.	1	1		
1.3	Тема 3. Закаливание и здоровье.	2	2		
1.4	Тема 4. Методика обучения и тренировка.	2	1	1	
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка	36	3	33	Выполнение нормативов
2.1	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2.2	Легкоатлетические упражнения	2	1	1	
2.3	Подвижные и спортивные игры	4	1	3	
3.	Раздел 3. Бег на короткие дистанции	75	8	67	Выполнение нормативов
3.1	Спринтерский бег на контролируемых скоростях	4	1	3	
3.2	Беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегчённых условиях	4	1	3	

3.3	Стартовые упражнения	4	1	3	
3.4	Специальные беговые упражнения	5	1	4	
3.5	Упражнения с отягощением и на тренажёрах	4	1	3	
3.6	Эстафеты, старт и стартовые упражнения	4	1	3	
3.7	Подвижные и спортивные игры	4	1	3	
3.8	Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегчённых и затруднённых условиях	6	1	5	
4.	Раздел 4. Бег на средние и длинные дистанции	60	4	56	Тестирование
4.1	Бег на средних и длинных отрезках	13	1	12	
4.2	Кросс	11	1	10	
4.3	Различные прыжковые упражнения	13	1	12	
4.4	Комплексы упражнений	12	1	11	
5.	Раздел 5. Спортивная ходьба	36	4	32	Тестирование
5.1	Специальные упражнения	11	1	10	
5.2	Ходьба в переменных темпах на отрезках	11	1	10	
5.3	Специальные беговые и прыжковые упражнения	9	1	8	
5.4	Подвижные и спортивные игры	5	1	4	
	Итого:	216	26	190	

4.3. Календарный учебный график 1 года обучения

Раздел	месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1.	Теоретические знания	3	3	3	3	3	3	3	4	3
Раздел 2.	Общеспортивная подготовка	6	6	6	6	5	5	6	6	6
Раздел 3.	Бег на короткие дистанции	8	8	8	7	7	7	7	7	7
Раздел 4.	Бег на средние и длинные дистанции	4	5	5	4	4	4	4	4	4

Раздел 5. Спортивная ходьба	3	4	4	4	3	3	3	3	3
Промежуточная аттестация	1 Выполнение нормативов							1 Выполнение нормативов	
Всего: 216 ч	25ч	26ч	26ч	24ч	22ч	22ч	23ч	25ч	23ч

4.4. Календарный учебный график 2-3 года обучения

Раздел месяца	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Теоретические знания	3	3	3	3	2	3	3	3	3
Раздел 2. Общефизическая подготовка	4	4	4	3	3	3	4	4	4
Раздел 3. Бег на короткие дистанции	7	8	8	8	7	7	8	7	7
Раздел 4. Бег на средние и длинные дистанции	6	7	7	6	6	6	6	6	6
Раздел 5. Спортивная ходьба	3	4	4	4	3	3	4	4	3
Промежуточная аттестация	1 Выполнение нормативов							1 Выполнение нормативов	
Всего: 216 ч	24ч	26ч	26ч	24ч	21ч	22ч	25ч	25ч	23ч

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

5.1. Содержание программы 1 года обучения

Теоретические занятия.

Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; всероссийские соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

История развития легкоатлетического спорта: место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; легкая атлетика в дореволюционной России; развитие легкой атлетики в СССР после Октябрьской социалистической революции; легкая атлетика в современном обществе; развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой

медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

Места занятий, оборудование, инвентарь: беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция; оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Основы техники видов легкой атлетики: общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений в легкой атлетике; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Техника безопасности: техника безопасности на учебно-

тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки: средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами: (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

Упражнения из других видов спорта.

• Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

• Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат»,

• «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180* и 360*, «колесо» (переворот боком). Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после

ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Ручной мяч. Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам. Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями. Комбинированные эстафеты. Лыжный спорт. Ознакомление с лыжным инвентарем и уход за ним. Построение с лыжами и на лыжах, переноска лыж, повороты на месте переступанием. Обучение технике передвижения на лыжах, тренировка: обучение лыжным ходам, подъемах на лыжах скользящим и ступающим шагом, обучение спуску на лыжах в основной стойке, обучение торможению плугом. Групповые лыжные прогулки от 3 до 5 километров. Участие в лыжных соревнованиях. Лыжные однодневные походы. Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации в легкой атлетике, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

Средства и методы обучения спортивной технике: применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и высоту с разбега, метание мячей и набивных мячей;

кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке.

- **Бег на короткие дистанции**

Задачи обучения и тренировки:

- обучение технике бега по прямой и по повороту;
- обучение технике низкого старта и стартового разбега;
- обучение технике бега при выходе с виража на прямую;
- обучение финишированию;
- воспитание скоростно-силовых, скоростных и силовых качеств, специальной выносливости спринтера;
- приобретение соревновательного опыта

Средства и методы обучения спортивной технике: спринтерский бег на контролируемых скоростях, беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения – старт с ходьбы или медленного бега; старт с падения; старт с опорой на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30 – 40 см от беговой дорожки; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях; просмотр киноколяцков и техники бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движения. Подвижные и спортивные игры. Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 4*- 30*; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5 – 2,5 кг) на голених, бег с отягощениями 2 – 5 кг на поясе;

бег по наклонной дорожке 4*- 30*, бег с использованием искусственной тяги 7 – 8 кг и т.д.); упражнения типа «спрыгивание – выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с ядром – броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 метров, эстафетах 4 x 100 м, 4 x 400 м.

- **Бег на средние и длинные дистанции**

Задачи обучения и тренировка техники и тактики:

1. Создание правильного представления о технике бега.
2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.
3. Обучение технике бега по прямой, вход в поворот, бега по повороту и выхода с него.
4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого

старта.

5. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.

6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.

7. Развитие общей выносливости.

8. Развитие быстроты и прыгучести.

9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы обучения технике и тактике бега

Многочисленное выполнение подводящих и специальных упражнений бега (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 – 120 метров с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки.

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35 – 45 минут. Бег на отрезках 30 – 60 метров с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя,

лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120 – 150 метров в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (лыжи, плавание). Туристические походы и пешие прогулки до 8 километров.

• Спортивная ходьба

Задачи обучения и тренировки:

- обучение основам бега и спортивной ходьбы;
- изучение техники бега по прямой, высокого и низкого стартов;
- изучение техники ходьбы – закрепление навыка постановки ноги на грунт;
- обучить движению рук и поворота таза;

- дать представление о ритме ходьбы;
- развитие быстроты, гибкости, силы и общей выносливости.

Средства обучения спортивной технике

Ходьба в медленном и быстром темпе с акцентированным перекатом с пятки на носок; тоже укороченным (40 – 50 см) и нормальным шагом; имитация движений рук в медленном и быстром темпе; ходьба с различным положением рук (вверх, в стороны, за головой, за спиной, с движением одной рукой), соблюдая правильную осанку и ритм движений; ходьба в затруднительных условиях (с отягощением, преодоление подъемов и спусков, с изменением направления – «змейкой» и т.п.); имитация поворота таза, стоя на одной и двух ногах; движения таза при ходьбе укороченным и нормальным шагом.

Основные средства тренировки

Спортивная ходьба на отрезках от 50 до 500 метров при изучении техники спортивной ходьбы с частотой 180 – 190 шагов в минуту. Спортивная ходьба в чередовании с бегом 5 – 10 километров.

Планируемые результаты освоения Программы 1 года обучения

В результате освоения программы учащиеся должны **знать**:

- основы истории развития лёгкой атлетики в России;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

- В результате освоения программы учащиеся должны **уметь**:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития

специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по лёгкой атлетике;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Метапредметные результаты освоения программы:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать в группах;
- развитие способностей подростков.

Личностные результаты освоения программы:

- ориентация на понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- устойчиво-позитивное отношение к здоровому образу жизни.

5.2. Содержание программы 2 года обучения

Теоретические занятия (для всех учебных групп).

Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; всероссийские соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

История развития легкоатлетического спорта: место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; легкая атлетика в дореволюционной России; развитие легкой атлетики в СССР после Октябрьской социалистической революции; легкая атлетика в современном обществе; развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с

расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение

массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

Места занятий, оборудование, инвентарь: беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция; оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Основы техники видов легкой атлетики: общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее

значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений в легкой атлетике; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки: средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения в равновесии и в сопротивлении.

• Бег на короткие дистанции

Задачи обучения и тренировки:

- обучение технике бега по прямой и по повороту;
- обучение технике низкого старта и стартового разбега;
- обучение технике бега при выходе с виража на прямую;
- обучение финишированию;
- воспитание скоростно-силовых, скоростных и силовых качеств, специальной выносливости спринтера;
- приобретение соревновательного опыта

Средства и методы обучения спортивной технике: спринтерский бег на контролируемых скоростях, беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения – старт с ходьбы или медленного бега; старт с падения; старт с опорой на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30 – 40 см от беговой дорожки; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях; просмотр кинокольцовок и техники бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движения. Подвижные и спортивные игры. Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 4*- 30*; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5 – 2,5 кг) на голених, бег с отягощениями 2 – 5 кг на поясе;

бег по наклонной дорожке 4*- 30*, бег с использованием искусственной тяги 7 – 8 кг и т.д.); упражнения типа «спрыгивание – выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с ядром – броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 метров, эстафетах 4 x 100 м, 4 x 400 м.

• Бег на средние и длинные дистанции

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки.

1. Ознакомление и обучение технике бега на виражах в условиях

манежа.

2. Обучение технике стартового разбега.
3. Обучение технике старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500 метров.
4. Обучение технике с изменением ритма и скорости бега.
5. Ознакомление с тактикой бега чемпионов Олимпийских игр В. Куца, П. Болотникова, Т. Казанкиной, С. Мастерковой и др.
6. Развитие общей физической подготовленности.
7. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.
8. Развитие скоростно-силовых качеств.
9. Воспитание морально-волевых качеств.

Средства и методы обучения и тренировки: дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки.

Повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; «фартлек», переменный бег; бег в гору; контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500 метров в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300 метров с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

Одним из основных контрольных вступительных тестов для бегунов на средние и длинные дистанции является бег в равномерном темпе от 6 до 12 минут. Наблюдать за сохранением темпа и самочувствия после бега (внешние признаки утомления, пульс, частота дыхания).

- **Спортивная ходьба**

Задачи обучения и тренировки:

- совершенствование техники спортивной ходьбы;
- развитие быстроты, силы, гибкости, координации движений;
- развитие общей и специальной выносливости.

Средства и методы обучения спортивной технике: применяются специальные упражнения скорохода, рекомендуемые для предыдущей возрастной группы, на больших отрезках дистанции и при более высокой скорости ходьбы, повторное прохождение отрезков дистанции 200 –1000 метров со средней и околопредельной скоростью (не нарушая правил

ходьбы).

Ходьба в переменном темпе на отрезках 1000 – 3000 метров с поддержанием высокой частоты шагов (190 – 200 шагов в минуту). Длительная ходьба в равномерном темпе (походы) до 25 километров.

Специальные беговые и прыжковые упражнения, совершенствование техники бега на отрезках 30 –100 метров.

Пробегание отрезков дистанции от 200 до 800 метров со средней и высокой скоростью. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности 7 – 12 километров.

Планируемые результаты освоения Программы 2 года обучения

В результате освоения программы учащиеся должны **знать**:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

• правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

- основы методики обучения и тренировки по лёгкой атлетике;
- техническую и тактическую подготовку; строевые команды;
- методику развития физических качеств;
- общие рекомендации к созданию презентаций;

В результате освоения программы учащиеся должны **уметь**:

• выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

• соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия;
- выполнять технические действия в соревнованиях по лёгкой атлетике;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

• работать с книгой спортивной направленности;

• самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

Метапредметные результаты освоения Программы:

- умение работать как индивидуально, так и в группах;

- развитие способностей подростков.
- развитие физических способностей подростков.
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей в решении учебных и познавательных задач, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Личностные результаты освоения Программы:

- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- сформированная мотивация на достижения в спорте;

- здоровый образ жизни.

5.3. Прогнозируемые результаты:

- ✓ сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, легкой атлетикой в частности;
- ✓ приобретение начальных теоретических знаний, умений и навыков ОФП и легкой атлетики;
- ✓ приобретение знаний и навыков гигиены, привычек здорового образа жизни;
- ✓ выявление и отбор обучающихся, мотивированных и способных к занятиям легкой атлетикой.

В результате освоения обязательного минимума содержания образовательного процесса обучающиеся должны знать:

- ✓ об истории развития физической культуры, ее значении для укрепления здоровья человека;
- ✓ о гигиене и санитарии, здоровом образе жизни, их значении в жизни человека;
- ✓ о значении режима труда и отдыха, питания и регулирования веса;
- ✓ о профилактике простудных заболеваний, о значении закаливания организма;
- ✓ понятие о технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ понятие о спортивной тренировке легкоатлета;
- ✓ терминологию легкой атлетики;
- ✓ о достижениях российских спортсменов;
- ✓ об олимпийском движении;
- ✓ о профилактике спортивного травматизма;
- ✓ о способах личной гигиены;
- ✓ об особенностях легкой атлетики;
- ✓ основы методики обучения легкой атлетикой;
- ✓ об олимпийском движении;
- ✓ о профилактике спортивного травматизма;
- ✓ об особенностях технико-тактических действий в легкой атлетике;
- ✓ правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Уметь

- ✓ соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах;
- ✓ вести наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью;

- ✓ выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- ✓ выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- ✓ выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- ✓ выполнять комплексы упражнений для развития специальных качеств;
- ✓ владеть основами техники легкой атлетики;
- ✓ самостоятельно проводить разминку;
- ✓ комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений;
- ✓ выполнять комплексы специально-подготовительных упражнений для освоения технических действий;
- ✓ применять опыт соревновательной деятельности, анализировать итоги соревнований;
- ✓ вести дневник самоконтроля;
- ✓ отслеживать лучшие результаты соревнований;

VI. Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых заплывах.

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

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения физических нагрузок, применяемых в период обучения.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять образовательной деятельностью.

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

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей и специальной физической подготовке, в том числе технико-тактической.

Мониторинг: текущий и промежуточный контроль проводится в конце обучения каждого полугодия и года обучения. В конце третьего года обучения, в мае месяце, проводится итоговая аттестация обучающихся.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Контрольно - тестовые упражнения и формы протоколов оформления промежуточной и итоговой аттестации представлены в (приложении 1)

VII. Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение программы

Методы обучения:

1. Методы практических упражнений (направленные преимущественно на развитие физических качеств);
2. Методы строго регламентированного упражнения (равномерный, переменный);
3. Соревновательный метод;
4. Игровой метод;
5. Словесные методы (рассказ, объяснение);
6. Наглядные методы (наблюдение, показ).

Образовательный процесс осуществляется на основе общепедагогических и ряда специфических принципов, характерных для занятий физической культурой и спортом:

- непрерывности тренировочного процесса;
- постепенного увеличения тренировочных нагрузок;
- цикличности;
- индивидуального подхода,
- доступности.

Соблюдение принципов доступности и индивидуального подхода тесно связано с принципом систематичности и последовательности обучения по программе.

Основными формами организации образовательной деятельности являются учебное занятие, контрольные занятия, соревнование.

VIII. Используемая и рекомендуемая литература:

- 1 .ГойхманП.Н., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе.- М.: Дрофа, 2007.
- 2 .Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика.- М.:Издательство «Академия», 2009.
- 3 . Кибринский М.Е., Юшкевич Т.П. Легкая атлетика. Учебник для вузов. –М.: Издательство «Тесей», 2005.
- 4 .Никитушкин В.Г., Гапеев В.И., Губа В.П. Спорт в школе. Легкая атлетика. – М.: Олимпия Пресс, 2006.

Дополнительные источники:

- 1.Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов.- М.: Издательство «Тесей», 2003.
- 2.Креер В.А., Попов В.Б., Легкоатлетические прыжки.- М.: ФиС, 1986.
- 3 . Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике.-М.: Издательский центр «Академия», 1999.
- 4 . Легкая атлетика. Правила соревнований. - М.: 2007.
- 5.Легкая атлетика. Критерии отбора. – М.: 2000.
- 6 . Маслов М.В., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика.- М.: Издательство « Просвещение», 2011.
- 7 .Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: ООО Издательство «Астрель»,2011.
- 8 .Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике. – М.: издательство «Физкультура и спорт»,2004.

ДИАГНОСТИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Что входит в основные дисциплины лёгкой атлетики?

- а) Прыжки, метание, гимнастика
- б) Бег, прыжки, метание
- в) Плавание, бег, спортивная ходьба
- г) Лыжные гонки, бег, метание

2. Какая дистанция относится к спринтерскому бегу?

- а) 800 м
- б) 3000 м
- в) 100 м
- г) 1500 м

3. Как называется техника старта при коротких дистанциях?

- а) Высокий старт
- б) Низкий старт
- в) Скольжение
- г) Перешагивание

4. Что из перечисленного НЕ относится к метаниям в лёгкой атлетике?

- а) Метание копья
- б) Метание молота
- в) Метание гири
- г) Метание диска

5. Какая из дисциплин относится к прыжкам в лёгкой атлетике?

- а) Прыжки на скакалке
- б) Прыжки в длину
- в) Прыжки через козла
- г) Прыжки с трамплина

6. С какой высоты начинается планка в прыжках в высоту у мужчин на международных соревнованиях?

- а) 1 м
- б) 1,5 м
- в) 2,0 м
- г) 2,5 м

7. Как называется бег на 42 км 195 м?

- а) Полумарафон
- б) Спринт
- в) Марафон
- г) Кросс

8. Кто устанавливает мировые рекорды в лёгкой атлетике?

- а) МОК
- б) ФИФА
- в) ВФЛА
- г) World Athletics

9. Сколько попыток даётся спортсмену в прыжках в длину на соревнованиях?

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 5

10. Как называется специальная дорожка, на которой проводят соревнования по бегу?

- а) Линия старта
- б) Манеж
- в) Стадион
- г) Беговая дорожка

11. В каком виде лёгкой атлетики спортсмен выполняет вращения перед броском?

- а) Метание диска
- б) Метание копья
- в) Прыжки в длину
- г) Бег с барьерами

12. Какое покрытие чаще всего используется на современных беговых дорожках?

- а) Земляное
- б) Асфальт
- в) Резиновое
- г) Деревянное

13. Что означает 'техничный спортсмен'?

- а) Сильный физически
- б) Быстро бегающий

- в) Имеющий хорошую технику выполнения упражнений
- г) Любящий технику

14. Какая дисциплина объединяет бег, прыжки и метание?

- а) Многоборье
- б) Спринт
- в) Триатлон
- г) Акробатика

15. Какое расстояние пробегают участники эстафеты 4×100 м?

- а) 100 м
- б) 200 м
- в) 400 м
- г) 100 м каждый, всего 400 м

Ответы

- 1. б
- 2. в
- 3. б
- 4. в
- 5. б
- 6. в
- 7. в
- 8. г
- 9. в
- 10. г
- 11. а
- 12. в
- 13. в
- 14. а
- 15. г

Контрольные упражнения (тесты) 6 лет	
Мальчики	Девочки
Бег 30 м	Бег 30 м
Бросок мяча из-за головы двумя руками на дальность, на точность, на заданное расстояние. (м)	Бросок мяча из-за головы двумя руками на дальность, на точность, на заданное расстояние. (м)
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Поднимание туловища из положения лежа на спине
Прыжок в длину с места (количество см)	Прыжок в длину с места (количество см)
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола), см	

Контрольные упражнения (тесты), 7-18 лет

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			7	4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			75	70
1.5	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			12	7
1.6	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			10,1	10,6

Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке

1. Бег 30 м с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Выполняется с высокого старта. После 10-15 минутной разминки дается старт. Секундомер включается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук в локтевом суставе выполняется до угла не более 90^0 , не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения теста в произвольном

темпе.

3. Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше – со знаком – (минус). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

4. Прыжок в длину с места, см. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

5. Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

6. Метание мяча весом 150 г Порядок проведения испытания. Участники выполняют метание мяча весом 150 г. на стадионе или любой ровной площадке шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо»

Диагностика воспитательного процесса

Оценка индивидуального (личностного) развития ребенка.

С помощью оценки качеств личности обучающегося в соответствии с картой индивидуального развития ребенка можно наблюдать положительную (или отрицательную) динамику наличия (или отсутствия) развития исследуемых качеств.

В процессе физкультурно - спортивной деятельности осуществляется воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений в спортивной группе. Поэтому для тренера очень важно использовать методы и средства психолого-педагогического воздействия на обучающихся: *убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо- организующие, социально-организующие.* На основании полученных данных педагогического наблюдения анализируется полученный результат воспитательной работы в процессе физического воспитания.

Карточка индивидуального развития ребенка

Фамилия, имя _____
 Возраст _____
 Группа _____
 Руководитель _____
 Дата начала наблюдения _____

Блоки качеств	Качества	Оценка качеств (в баллах) во времени				
		Исходное состояние	Через полгода	Через год	Через 1,5 года	Через 2 года
1. Психофизические	Физическая активность					
	Психическая активность					
	Ведущий тип мышления: наглядно-действенное наглядно-образное логическое					
2. Организационно-волевые	Терпение					
	Воля					
	Самоконтроль					
3. Ориентационные	Тип установки: на процесс на результат					
	Тип самолюбия (через уровень гордости)					
	Интерес к занятиям					
4. Поведенческие	Уровень конфликтности					
	Тип сотрудничества					

Расчет бальной оценки индивидуальных качеств

Блок	Качества	Степень выраженности	Кол-во баллов
1. Психофизические	Физическая активность	Внешне побуждаемая	3
		Стихийная	4
		Самоуправляемая	5
	Психическая активность	Внешне побуждаемая	3
		Стихийная	4

		Самоконтролируемая	5
	Ведущий тип мышления	Обозначается знаком «+» в соответствующей графе	
2. Организа ционно-волевые	Терпение	Меньше, чем на ползанятия	3
		Больше, чем на ползанятия	4
		На все занятие	
	Воля	Постоянно побуждается	3
		Иногда внутренними усилиями	4
		Всегда внутренними усилиями	5
	Самоконтроль	Контроль постоянно извне	3
		Периодически сам	4
		Постоянно сам	5
3. Ориентац ионные	Тип установки	На процесс	«+» или «0»
		На результат	«+» или «0»
	Тип самолюбия (определяется через уровень гордости)	Завышенный	3
		Заниженный	4
		Нормальный	5
	Интерес к занятиям	Навязан извне	3
		Иногда поддерживает сам ребенок	4
Поддерживается самостоятельно		5	
4. Поведенч еские	Уровень конфликтности	Провоцирует конфликты	3
		Не участвует в конфликтах	4
		Старается улаживать конфликты	5
	Тип сотрудничества	Избегает участия в общем деле	3
		Участвует при побуждении извне	4
		Инициативен в общих делах	5

Диагностика уровня здоровья обучающихся

В образовательном процессе осуществляется педагогический, медицинский контроль и самоконтроль за уровнем здоровья обучающихся:

- *педагогический контроль*: тренерами-преподавателями совместно с медицинским работником учреждения в процессе обучения (уровень физического развития);

- *медицинский контроль*: текущие медицинские осмотры, неукоснительно выполнение рекомендаций врача, приобретение стойких гигиенических привычек и их постоянное выполнение;

- *самоконтроль*: обучающийся самостоятельно контролирует состояние своего организма (ведет дневник самоконтроля).

Примерные формы дневника самоконтроля

Форма № 1

№ п/п	Объективные и субъективные данные	Дата		
		00.00.00	00.00.00	00.00.00
1.	Самочувствие			
2.	Сон			
3.	Аппетит			
4.	Масса тела (кг)			
5.	Пульс (уд./мин): лежа/стоя разница до тренировки после тренировки			
6.	Тренировочные нагрузки			
7.	Нарушение режима			
8.	Болевые ощущения			
9.	Спортивные результаты			

Форма № 2

Критерии самооценки	Содержание самоконтроля	Месяц									
		Дни месяца (1-31)									
Тренировка Учеба Режим дня Режим питания Причины снижения самооценки											

Форма № 3

Содержание самоконтроля	Месяц
	Дни месяца (1-31)
настроение до тренировки	
настроение на тренировке	
травмы	
питание	
аппетит	
самочувствие	
боли	
головокружение	
перетренированность	
восстановление	

психологический настрой	
желание тренироваться	
сон	
пульс (ЧСС) утром	
до тренировки	
вечером	
вес до тренировки	
вес после тренировки	