

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«спортивная школа»

Принята
на заседании педагогического
совета
от 30.08.2024г.
протокол № 4



Утверждаю:

Директор МБУ ДО «СШ»
С.В. Огоренко
«30» августа 2024г

Огоренко
Сергей
Вениамино
вич

Подписан цифровой подписью:
Огоренко Сергей Вениаминович
DN: cn="МБУ ДО "СШ"", cn=
Огоренко Сергей Вениаминович
e=sporitschola@mail.ru
Основание: Я подтверждаю
этот документ своей
удостоверяющей подписью
Расположение:
Дата: 2024.08.30 16:17:36+07'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.1

**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «легкая атлетика»
(спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)**

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся – 7-17 лет
Срок реализации– 1 год

Автор-составитель:
Бейдина Вера Петровна,
тренер-преподаватель 1 КК

Минусинск, 2024 г.

Содержание

| | | |
|------|---|----|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | Направленность программы | 4 |
| 1.2. | Актуальность программы. | 5 |
| 1.3. | Педагогическая целесообразность программы | 5 |
| 1.4. | Отличительные особенности программы. | 5 |
| 1.5. | Адресат программы. | 5 |
| 1.6. | Характеристика и особенности развития основных двигательных качеств детей младшего школьного возраста | 5 |
| 1.7. | Объем и сроки реализации программы. | 10 |
| 1.8. | Цель и задачи программы | 10 |
| 1.9. | Планируемые результаты | 11 |
| 2. | Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы. | 11 |
| 2.1 | Учебный план. | 11 |
| 2.2 | Содержание учебного плана. | 13 |
| 2.3 | Календарный учебный график | 16 |
| 2.4 | Методические материалы | 16 |
| 2.5. | Формы аттестации и контроля | 19 |
| 2.6 | Материально-техническое обеспечение | 21 |
| 2.7. | Кадровое обеспечение | 21 |
| 2.8. | Перечень информационного обеспечения | 21 |

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа для групп спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (далее-программа) разработана и утверждена муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «спортивная школа» г. Минусинска на основании следующих нормативных актов:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «О концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки»;
- Постановление 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».

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов, всестороннему воздействию на организм. Легкая атлетика - один из основных видов спорта в системе физического воспитания

России, так как ее виды используются в детских садах и школах, средних и высших учебных заведениях.

Бег занимает центральное место в легкой атлетике. Это обусловлено разнообразием форм спортивного бега и тем, что бег входит составной частью в другие виды легкоатлетических упражнений. Бег как средство тренировки универсален, так как, изменяя длину дистанции или скорость бега, можно легко дозировать нагрузку, влиять на развитие скорости, скоростной и специальной выносливости, развивать общую выносливость. Бег является прекрасным и доступным средством оздоровления населения.

Спортивная ходьба - это циклическое движение умеренной интенсивности, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.

Прыжки - это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Результаты в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Занятия прыжками способствуют развитию умения мгновенно концентрировать свои усилия, ориентироваться в пространстве, развивают силу. Ловкость, быстроту, прыгучесть, смелость, трудолюбие и другие качества, жизненно необходимы человеку.

Метания - это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Все метания в легкой атлетике выполняются на дальность. Во время метаний происходит энергичная и согласованная работа мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук, при этом движения метателя производятся максимально быстро. Занятия метанием способствуют развитию таких качеств. Как сила и быстрота, координация движений, воспитывает трудолюбие и силу воли.

1.1.Направленность программы.

Программа направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков для дальнейшего обучения по программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», создание условий для развития двигательных способностей обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

Критериями оценки качества и эффективности организации деятельности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки являются:

- состояние здоровья спортсмена;
- стабильность состава спортсменов, регулярность посещения ими учебно-тренировочных мероприятий;
- гармоничность развития спортсменов;

- уровень освоения знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

1.2. Актуальность программы в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Легкая атлетика относится к числу наиболее популярных спортивных дисциплин. Занятия легкой атлетикой развивают не только координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, силу, скорость реакции, но и внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время тренировок регулируются физические и психические нагрузки, в зависимости от возраста, подготовленности и состояния здоровья. В дальнейшем определяются возможности детей для обучения в группах начальной подготовки и специализации в конкретном виде легкой атлетики.

1.3. Педагогическая целесообразность программы в системе физического воспитания занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики обучающиеся приобретают не только правильные двигательные навыки, но и развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно - сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

1.4. Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения в легкой атлетике для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по программам спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ» по виду спорта «Легкая атлетика».

1.5. Адресат программы: обучающиеся с 7 до 17 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. Прием обучающихся на спортивно-оздоровительный этап производится по заявлению родителей (законных представителей), при наличии медицинской справки от педиатра. Обучающиеся зачисляются на обучение по заявлению родителей.

1.6. Характеристика и особенности развития основных двигательных качеств детей младшего школьного возраста

В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных качеств, привитие

навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

У детей младшего школьного возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр.). Чтобы ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами.

Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии хорошего глазомера. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные двигательные качества.

Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота, при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой.

В младшем школьном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

У детей младшего школьного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем – глубокое приседание.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.).

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У младшего школьного возраста ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела.

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях,

требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.)

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении.

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

На занятиях следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям. Учитывая физиологические особенности младшего школьного возраста, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма.

Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др.

Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.

Организация учебно-тренировочной работы с младшим школьным возрастом направленная на решение задач:

1. Содействие правильному физическому развитию учащихся, повышению их работоспособности.

Физическое воспитание направлено на морфологическое совершенствование организма, на закрепление его устойчивости против неблагоприятных условий внешней среды, на предупреждение заболеваний и охрану здоровья.

2. Развитие основных двигательных качеств. Способность человека с разносторонней двигательной деятельностью обеспечивается высокие и гармоническим развитием всех физических качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты. Специалисты считают, что на фоне общего, доступного для каждого школьного возраста уровня развития всех физических качеств в начальных классах нужно воспитывать ловкость и

быстроту, в средних - наряду с ловкостью и быстротой частично общую выносливость. Приучая школьников преодолевать неуверенность, страх, усталость, мы тем самым воспитываем у них не только физические, но и моральные качества.

3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Двигательная деятельность успешно осуществляется лишь, тогда, когда человек владеет специальными знаниями, умениями и навыками. Опираясь на двигательные представления и знания, ученик получает возможность управлять своими действиями в разнообразных условиях. Двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений. Среди них есть естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание др.) и двигательные действия, которые редко или почти не встречаются в жизни, но имеют развивающее воспитывающее значение (упражнения на гимнастических снарядах, акробатика и т. п.)

4. Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой. В основе здорового образа жизни лежит постоянная внутренняя готовность личности к физическому самосовершенствованию. Она является результатом регулярных (в течение многих лет) занятий физическими упражнениями при положительном и активном отношении к ним самих учащихся. Как известно, природе ребенка свойственна интенсивная двигательная активность. В интересах физического воспитания необходимо организовать детскую подвижность, моторику в правильных формах, дать ей разумный выход. Интерес и удовольствие, получаемые в процессе физических упражнений, постепенно переходит в привычку систематически заниматься или, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющаяся на долгие годы.

5. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получать четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятиях физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных фактах закаливания, об основных приёмах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т. п.

С педагогической точки зрения ценность занятий легкой атлетикой заключается в том, что она обладает возможностью избирательно воздействовать на организм или на развитие отдельных систем и функций.

В игре развиваются физические силы ребенка, тверже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность находчивость, инициатива. Игры вызывают коллективные переживания, чувство локтя, радость совместных усилий, содействуют укреплению дружбы и товарищества. Именно поэтому в программу включен большой раздел подвижные игры.

Состав группы от 20 до 25 человек.

Форма обучения: очная

Способы взаимодействия участников образовательного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированные с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия.

1.7. Объем и срок освоения программы, режим занятий.

Годовое планирование по часам (годовые часы рассчитаны на 39 учебных недель)

| Уровень программы - стартовый | Год обучения | Количество часов в неделю | Количество часов год |
|----------------------------------|--------------|---------------------------|----------------------|
| Спортивно-оздоровительная группа | 1г.о. | 4 часа | 156 часов |

В соответствии с методическими рекомендациями ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки» и на основании основополагающих законодательных инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность и объем учебно-тренировочных занятий по виду спорта легкая атлетика:

число занятий в неделю -3;

продолжительность - 90 мин.

1.8. Цели и задачи программы.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи программы:

1. Привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям;
2. Укрепление здоровья и закаливания организма;
3. Выявление задатков и способностей;
4. Обеспечение всесторонней физической подготовки;
5. Овладение основами техники выполнения упражнений;
6. Воспитание устойчивой психики.

Для выполнения задач необходимо: систематическое проведение учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение учебного плана, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы МБУ ДО «СШ», регулярного врачебного контроля за функциональным состоянием обучающихся.

1.9. Планируемые результаты программы.

По окончании этапа подготовки:

Обучающийся будет знать.

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
2. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой.

Режим дня спортсмена.

3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта.
4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
5. Общее понятие о технике спортивного упражнения.

Обучающийся будет уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Уметь выполнять элементы акробатических упражнений.
6. Уметь играть по упрощенным правилам: пионербол, русская лапта, футбол, баскетбол.

Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы.

2.1. Учебный план.

| № п/п | Раздел / Тема | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | теория | практика | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|--|
| 1. | Общая физическая подготовка | 46 | 4 | 42 | |
| 1.1 | Общие понятия и сведения о строении тела и функциях организма. | 2 | 2 | | Опрос |
| 1.2 | Физические упражнения на развитие двигательных качеств. | 43 | 1 | 42 | Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств, эстафеты. |
| 1.3 | Гигиенические знания, умения и навыки. Учебный контроль. | 1 | 1 | | Опрос |
| 2. | Подвижные игры и специальные навыки | 41 | 2 | 39 | |
| 2.1 | Правила и содержание подвижных игр. | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 2.2 | Подвижные игры на развитие двигательных способностей | 18 | | 18 | Педагогическое наблюдение |
| 2.3 | Специальные навыки | 19 | 1 | 18 | Тесты на развитие двигательных качеств |
| 3. | Вид спорта: Легкая атлетика | 45 | 4 | 41 | |
| 3.1.1 | История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. | 2 | 2 | | Опрос |
| 3.1.2 | Развитие двигательных способностей посредством легкой атлетики. | 41 | | 41 | Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств |
| 3.1.3 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 2 | 2 | | Опрос |
| 4. | Элементы спортивной акробатики | 21 | 3 | 18 | |
| 4.1 | Техника безопасности на занятиях | 1 | 1 | | Опрос |
| 4.2 | Изучение техники акробатических упражнений. | 19 | 1 | 18 | Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных |

| | | | | | |
|-----------|--|------------|-----------|------------|---------------|
| | | | | | качеств |
| 4.3 | Требование к инвентарю и спортивной экипировки | 1 | 1 | | Опрос |
| 5. | Итоговое тестирование | 3 | 1 | 2 | |
| 5.1 | Теоретический зачет | 1 | 1 | | Анкетирование |
| 5.2 | Тесты на развитие двигательных качеств. | 2 | | 2 | Тестирование |
| | Всего часов | 156 | 15 | 141 | |

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 1

Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Гигиенические знания, умения и навыки. Учебный контроль.

Практика: Освоение навыков физической подготовки:

| | |
|-----------------------------------|---|
| <p>Строевые упражнения</p> | <p>используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).</p> <ul style="list-style-type: none"> - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. -расчет, повороты и повороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн. |
| <p><i>Ходьба и бег:</i></p> | <p>ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, |

| | |
|---|---|
| | скрестным шагом. |
| <i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i> | <ul style="list-style-type: none"> - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.) - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног) - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением) - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой) - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления) |
| <i>ОРУ с предметами</i> | <ul style="list-style-type: none"> - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п. |
| <i>с отягощениями</i> | <ul style="list-style-type: none"> - гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп). - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п. - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями. |

Форма контроля: Эстафета. Опрос. Тесты на развитие двигательных качеств.

Раздел 2

Тема: Подвижные игры и специальные навыки

Теория: Правила и содержание подвижных игр. Техника выполнения специальных навыков.

Практика: Подвижные игры на развитие двигательных способностей (Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты).

Освоение техники специальных навыков.

Форма контроля: опрос. Педагогическое наблюдение. Тесты на развитие двигательных качеств.

Раздел 3

Тема: Вид спорта: лёгкая атлетика

Теория: История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Практика: Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов.

Обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям.

Обучение основам техники метания малого мяча с места, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия.

Обучение основам техники прыжка в длину с места.

Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания.

Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением.

Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Обучение основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

Форма контроля: Опрос, педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств.

Раздел 4

Тема: Элементы спортивной акробатики.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Изучение техники акробатических упражнений. Требование к инвентарю и спортивной экипировки.

Практика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мост из положения лежа, мост из положения стоя с

поддержкой, стойки на голове и на руках, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, колесо (переворот боком).

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, лестнице, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, конь). Прыжки через козла с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Форма контроля: Опрос, педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств.

Раздел 5

Тема: Итоговое тестирование

Теория: Виды спорта и упражнения, развивающие двигательные способности.

Практика: Сдача контрольных тестов: бег на выносливость, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, тест на гибкость, поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек.

Форма контроля: анкетирование, тестирование.

2.3.Календарный учебный график.

| количество учебных недель | количество учебных дней | дата начала реализации программы | дата окончания реализации программы |
|---------------------------|-------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| 39 | 117 | 01.09.2024 | 30.06.2025 |

2.4. Методические материалы.

Основными формами подготовки по виду спорта лёгкая атлетика являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль

При проведении тренировочных занятий по лёгкой атлетике необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

- При построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную;

- При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%;

- В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения учебно-тренировочных занятий.

Программы занятий комплексной направленности предусматривают применение средств, в равной степени способствующих решению задач:

- повышение скоростных возможностей, мощности и ёмкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения;
- повышение мощности и ёмкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения и мощности аэробной;

При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходом гликогена, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования программ таких занятий имеется множество разнообразных по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это даёт возможность максимально разнообразить тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта лёгкая атлетика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкциях по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Педагог, организуя совместную деятельность с обучающимся, использует разные методы и формы обучения: словесные, наглядные,

практические, дифференцированный подход, работу в парах, группах. Основной метод освоения знаний и умений в данной программе – это игра.

Методические материалы по разделам программы

| № п/п | Раздел программы | Методические материалы | Методы и формы работы |
|-------|-----------------------------|--|--|
| 1. | Общая физическая подготовка | Карточки комплексов ОРУ без предметов, с предметами, в парах, на гимнастических снарядах. | Рассказ, показ, выполнение. Работа над ошибками Их устранение. Рефлексия. |
| 2 | Подвижные игры | Карточки подвижных игр с описанием содержания, способов перестроения, правил, направленности и необходимого спортивного инвентаря. В.П. Бейдина. Методическая разработка «Подвижная игра-незаменимое средство физического воспитания» | Объяснение, показ. Выполнение упражнений. Игра |
| 3 | Легкая атлетика | Методические разработки по обучению технике легкоатлетических упражнений. Видеоматериалы. Кинограммы. | Объяснение, показ. Выполнение упражнений. Игра |
| 4. | Спортивная акробатика | Методические разработки по обучению элементов акробатики. Видеоматериалы. | Рассказ, показ, выполнение. Игра. |
| 5. | Тестирование | Протоколы тестирования. Анкеты. | Анкетирование. Выполнение тестов на развитие двигательных способностей. |

Методические разработки по обучению техники прыжков в высоту, прыжков в длину, метанию мяча, бегу с высокого и низкого старта.

2.5. Формы аттестации и оценочные материалы.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке

На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по видам легкой атлетики внесены изменения в содержание и сроки проведения контрольных нормативов. Изменения обсуждены тренерским советом отделения легкой атлетики и приняты педагогическим советом.

Оценочные материалы. Для оценки физической подготовленности и физических качеств используются нормативные таблицы, одобренные тренерским советом.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для спортивно-оздоровительных групп.

(для итоговой оценки физических качеств обучающихся)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы | 3 | | 2 | | 1 | |
|---------------------------------|-------------------------------|-----|-----|-----|-------|-------------|-------------|
| | | Д | М | Д | М | Д | М |
| Скоростные качества | Бег 30 м | 6,1 | 5,9 | 6,3 | 6,1 | 6,5 | 6,3 |
| | | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10м | 8,8 | 8,6 | 9,1 | 8,8 | 9,5 | 9,1 |
| Выносливость | Бег 5 минут(метры) | 750 | 800 | 700 | 750 | 650 | 700 |
| Сила | Подъем туловища лежа на спине | 18 | 18 | 16 | 16 | 12 | 12 |
| | | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 140 | 150 | 120 | 140 | 100 | 130 |
| Гибкость | Наклон вперед | -2; | -2; | -3; | -3; - | -8 и меньше | -8 и меньше |
| | | +2 | +2 | -7 | 7 | | |

Формы отслеживания и фиксации результатов: Аналитическая справка, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протокол соревнований, фото, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации результатов: Аналитический материал по итогам проведения анкетирования и тестирования, соревнования.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|-------|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1.4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с | Кол-во раз | не менее | | не менее | |
| | | | 25 | 30 | 30 | 35 |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 24 | 13 | 22 | 15 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | без учета времени | | не более | |
| | | | | | 16.00 | 17.30 |

Алгоритм проведения тестирования:

1. Принять тесты и заполнить протокол итогового контроля.
2. Проведение промежуточного контроля.
3. Вести журнал учета спортивных достижений.
4. Протоколы итогового контроля на каждую группу хранятся в папке работы МБУ ДО «СШ» на конкретный учебный год.

Определение степени освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Легкая атлетика»:

мальчики-18 баллов (100%);

девочки -17 баллов (100%).

- 0-9баллов – программы не освоена;
- 10-12 баллов – низкий уровень освоения программы;
- 13-16 баллов - средний уровень освоения программы;
- 17-18 баллов – высокий уровень освоения программы.

2.6. Материально-техническое обеспечение.

1. Спортивные снаряды (шведская стенка, перекладина, канаты, гимнастические маты, яма для прыжков в длину, беговые дорожки, гимнастический конь, подкидной мостик, тумбы, стойки, планка для прыжков в высоту, скакалки, гимнастические палки, игровые мячи, мячи для метания, набивные мячи, кегли).

2. Приборы: секундомер, свисток.

2.7. Кадровое обеспечение.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности на оздоровительном этапе спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2.8. Перечень информационного обеспечения

Список литературы для педагога.

1. А.В.Коробов, В.Н.Городенцев. Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г.

2. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г.Травина «Легкая атлетика». Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г.

3. Легкая атлетика. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, Бег на средние и длинные дистанции. М., Советский спорт, 2007г.

4. В.Г.Никитушкин. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989г.

5. Легкая атлетика: критерии отбора. В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа- М.: Терра-Спорт,2000г.

6. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Terra-Спорт,2000г.

7. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов-М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2001г.

8. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г.

9. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена., Киев, Здоровье, 1984г.

10.Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций «Детская легкая атлетика», Москва 2002г.

Список литературы для детей и родителей.

1. Коц Я. Физиологические основы физических (двигательных) качеств Спортивная физиология. — М.: Физкультура и спорт, 1986.—103 с.

2. Вишневский В.А. Биохимия мышц и спортивных упражнений. – Сургут: СурГУ, 2001.—105 с.

3. Юный легкоатлет. В.П.Попов, Ф.П.Суслов, Е.И.Ливадо М., ФИС 1984г.