

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Барс»
Заинского муниципального района Республики Татарстан



УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора
МБУ ДО «СШ «Барс» ЗМР РТ
Н.В. Шаповаленко
_____ 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
(для спортивно – оздоровительных групп)

Срок реализации программы: 2 года

г. Заинск
2023 г

РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по лёгкой атлетике 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»;
- 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);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» нормирует требования к организации образовательного процесса;
- Уставом МБУ ДО СШ «Барс» ЗМР РТ.

Актуальность: 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 школьников.

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 соревнования на первенство школы или секции.

В группах занимаются дети с разным уровнем развития. Все учащиеся распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки. Количественный состав 15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Набор в группу детей более старшего возраста предполагает увеличение физической нагрузки.

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 7-15 лет, младшего среднего школьного возраста. 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.

Средний школьный возраст характеризуется стремлением к общению со сверстниками и появлению признаков, свидетельствующих о стремлении утвердить свою самостоятельность, независимость. Для этого возраста свойственно стремление утвердить свое «Я», показать и проверить его. Для энергичного и любознательного младшего подростка необходимо предлагать деятельность, соответствующую его возрастной психологии. В этот период преобладает возбуждение над торможением (но это процесс управляемый); мышление абстрактное. Но с опорой на конкретно-образное; внимание произвольное; память также произвольная. Важной особенностью социального развития является развитие самосознания, стремление к самоопределению, самоутверждению. Новообразованием в подростковом возрасте является представление о себе уже как «не о ребенке». Ярко выражено чувство взрослости. Происходит физическое, социальное созревание, интенсивное формирование личности, рост интеллектуальных и моральных сил. Характерно возникновение самосознания. Это порождает стремление к самоутверждению, самовыражению, самовоспитанию. Переходный период характеризуется кардинальными изменениями мотивации. На первый план выдвигаются мотивы, связанные с формирующимся мировоззрением, с планами будущей жизни. Они возникают на основе сознательно поставленной цели и сознательно принятого намерения. Происходит становление характера. Формируется нравственное мировоззрение – нравственное сознание и поведение. Несмотря на то, что данный возраст рассматривается как начальный период отчуждения от взрослых (стремление противостоять взрослым, отстаивать собственную независимость и права); одновременно с этим - ожидание от взрослых помощи, защиты, поддержки, доверие к ним, важность их одобрения и оценок.

В старшем подростковом возрасте происходит смена социальной ситуации развития и внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования его личности, а учение временно уходит на второй план. В юношеском возрасте усиливается тяга к межличностному одновозрастному общению. В этот период расширяется жизненный мир личности, круг ее общения. У старшеклассников выявляются следующие психолого-педагогические особенности – мировоззренческая целеустремленность, желание изменить мир, осознание своей жизни, право на автономию от старших. Дифференциация межличностных отношений становится более значимой. Старшеклассник стремится осознать свою жизнь в целом, осмысливает законы мироздания, оценивает реальность мира. В период ранней юности возрастает желание изменить не только мир, но себя в этом мире. Старшекласснику свойственна безоглядность в критике окружающей жизни. Важно в данный период активизировать формирование образа собственного «я» старшеклассника и его место в реальной жизни, т.е. формировать четкую гражданственную позицию, социальные нормы жизни.

Срок освоения программы: 2 года обучения /72 недели/18 месяцев.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: количество часов в год –144 ч., 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями -10 мин.

Содержанием программы предусмотрены выезды на соревнования, товарищеские встречи. При планировании работы в рамках курса учитывается специфика содержания занятий в связи с выездами на соревнования, поэтому возможно внесение коррективов в рабочем порядке в последовательности изучения тем, в количестве часов, отводимых на изучение отдельных тем.

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация легкой атлетики среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

Объем программы – всего часов: 1-ый год обучения – 144 часа, 2 –ой год обучения -144 часа.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 года обучения

I. 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.

II. Практические занятия

Общая физическая подготовка

(для всех учебных групп и для спортсменов всех специализации).

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 начальной подготовки и учебно-тренировочных 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.

3. 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

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (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.

4. 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; то же 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 10 – 12 километров.

Специальные беговые упражнения. Бег с низкого и высокого старта, бег с хода на 30

– 60 метров. Пробегание отрезков от 100 до 400 метров в медленном, среднем и быстром темпе.

Изучение техники лыжных ходов, подъемов и спусков. Прохождение тренировочной дистанции – 3, 5, 10 километров.

Упражнения с отягощениями (гантелями, грифом и дисками от штанги, подтягивания на перекладине, отжимания), прыжки в длину и многоскоки, метание набивного мяча из различных положений, метание теннисного мяча и гранаты. Упражнения на гибкость и координацию движений. Спортивные игры (баскетбол, футбол, легкая атлетика, ручной мяч) – изучение техники игровых приемов, двусторонней игры.

Содержание программы 2 года обучения

I. Теоретические занятия (для всех учебных групп).

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

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

II. Практические занятия

1. Общая физическая подготовка (для всех учебных групп и для спортсменов всех специализации).

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 начальной подготовки и учебно-тренировочных 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.

2. 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 киноколясок 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 голени, 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.

3. 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).

4. 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 10 – 15 километров.

Бег на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение тренировочной дистанции 10 – 15 километров в равномерном и переменном темпе. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (дистанция 5, 10 километров). Подвижные и спортивные игры (легкая атлетика, баскетбол, футбол и др.) в подготовительном периоде тренировки.

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.

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.

Раздел 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

Учебный план 1 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Теоретические знания	8	7	1	Собеседование
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	1	1	
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка	35	4	31	Выполнение нормативов
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	35	4	31	Выполнение нормативов

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	35	8	27	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	31	5	26	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:	144	28	116	

Учебный план 2 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Теоретические знания	8	7	1	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	16	3	13	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	35	8	27	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	49	4	45	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:	144	26	118	

Календарный учебный график 1 года обучения

Раздел	месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Теоретическое знание		1ч	1ч	1ч	1ч		1ч	1ч	1ч	1ч

Раздел 2. Общефизическая подготовка	4ч	4ч	4ч	3ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч
Раздел 3. Бег на короткие дистанции	4ч	4ч	4ч	4ч	3ч	4ч	4ч	4ч	4ч
Раздел 4. Бег на средние и длинные дистанции	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	3ч	4ч	4ч	4ч
Раздел 5. Спортивная ходьба	4ч	4ч	4ч	3ч	4ч	3ч	3ч	3ч	3ч
Промежуточная аттестация	Выполнение нормативов							Выполнение нормативов	
Всего: 144 часа	17ч	17ч	17ч	15ч	15ч	15ч	16ч	16ч	16ч

Календарный учебный график 2 года обучения

Раздел	месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Теоретические знания		1ч	1ч	1ч	1ч		1ч	1ч	1ч	
Раздел 2. Общефизическая подготовка		2ч	2ч	2ч	1ч	1ч	2ч	2ч	2ч	2ч
Раздел 3. Бег на короткие дистанции		4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	3ч	4ч	4ч	4ч
Раздел 4. Бег на средние и длинные дистанции		6ч	5ч	6ч	5ч	6ч	5ч	6ч	5ч	5ч
Раздел 5. Спортивная ходьба		4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч
Промежуточная аттестация		Выполнение нормативов							Выполнение нормативов	
Всего: 144 часа		17ч	16ч	17ч	15ч	16ч	15ч	17ч	16ч	15ч

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

(см. приложение №1)

Контрольно-переводные испытания по общей физической подготовке (ОФП) для обучающихся отделения легкой атлетики (девушки, юноши)

Контрольно-переводные испытания по специальной физической подготовке (СФП) для обучающихся отделения легкой атлетики (девушки, юноши)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

(см. приложение № 2)

Тесты по легкой атлетике – 2 шт.

Наглядный материал по технике выполнения спортивной ходьбы и бега на различные дистанции – 3 шт.

Оборудование

Спортивный инвентарь:

- легкоатлетические барьеры;
- набивные мячи;
- планка для прыжков в высоту;
- стойка для прыжков в высоту;
- перекладина для подтягивания;
- гимнастические скакалки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- футбольные, баскетбольные, теннисные мячи;
- рулетка 10м;
- гимнастические маты.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа технической направленности «Легкая атлетика»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	144 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2022-31.05.2024

Рабочая программа воспитания содержит:

– календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

Гражданско-патриотическое – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

Нравственное и духовное воспитание – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Здоровьесберегающее воспитание – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

Социокультурное и медиакультурное воспитание – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Правовое воспитание и культура безопасности – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование элементарной культуры.

Формирование коммуникативной культуры – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Экологическое воспитание – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности	В рамках занятий	Сентябрь
2	Игры на знакомство, командообразование	В рамках занятий	сентябрь-май
3	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к инвентарю	В рамках занятий	сентябрь- май
4	Участие в конкурсах различного уровня	В рамках занятий	октябрь-май
5	Соревнование и беседа «День защитника отчества»	В рамках занятий	Февраль
6	Соревнование и беседа «8 марта»	В рамках занятий	март

Список литературы:

Основные источники:

1. Гойхман П.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.