

**Управление образования администрации муниципального образования
город Армавир
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Рассмотрено и одобрено на засе-
дании педагогического совета
МАУДО СШ
по лёгкой атлетике

Протокол №1 от 30 августа 2024 г.

Утверждаю:

Директор МАУДО СШ

по лёгкой атлетике

Приказ от 30 августа 2024 г. № 37-ОД

Н.Н.Григорьев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по лёгкой атлетике**

физкультурно-спортивная направленность

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (1 год- 144 часа)

Возрастная категория: от 9 до 18;

Форма обучения: очная, дистанционная;

Вид программы: модифицированная;

Программа реализуется на основе муниципального задания

ID- номер Программы в навигаторе: 6182

Разработчики:

тренер-преподаватель Коржов С.Г.

г. Армавир

2024 год

Нормативная часть программы разработана с учетом рекомендаций:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями).
6. Распоряжение Губернатора Краснодарского края от 29.03.2023 № 71-р "Об организации оказания государственных услуг в сфере образования при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг на территории Краснодарского края".
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
8. Краевые методические рекомендации 2020 «Проектирование дополнительных общеобразовательных программ».
9. Проектирование и инспектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности.

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для изучения вида спорта «лёгкая атлетика» с учащимися спортивно-оздоровительных групп МАУДО СШ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ имеет **физкультурно-спортивную направленность** и соответствует **базовому уровню обучения**, разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об

утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями).

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

-постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г.;

- краевые методические рекомендации 2020 «Проектирование дополнительных общеобразовательных программ».

В программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам (разделам) учебного курса: технической, тактической, физической, теоретической подготовке, а также учебный план распределения времени на перечисленные компоненты в течение периода обучения.

Актуальность программы обусловлена необходимостью удовлетворения потребности в занятиях лёгкой атлетикой детей и подростков, которые по уровню общего развития не могут быть зачислены на обучение по предпрофессиональной программе или не ориентированы на обучение по ней.

Программа нацелена на использование в учебно-тренировочной деятельности современных технологий (набор знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков):

- здоровьесберегающие технологии: в целях создания безопасных условий для занятий и рациональной организации образовательного процесса (с учетом возрастных, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствия физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся;

- технологии обучения здоровью: включающие гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек;

- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья: в целях воспитания у учащихся культуры здоровья, формирования представления о здоровье как ценности, стимулировании мотивации на ведение здорового образа жизни, ответственности за собственное здоровье;

- оздоровительные технологии: в целях решения задач укрепления физического здоровья учащихся.

1.1. Уровень программы, объем и сроки

Уровень программы: базовый.

Срок реализации программы: 1 год (36 учебных недели).

Программа базового уровня предусматривает развитие и укрепление основных физических качеств и двигательных умений и навыков учащихся, развивает и укрепляет интерес учащихся к избранному виду спорта, формирует устойчивую мотивацию к дальнейшему спортивному совершенствованию и формирует у них специальные знания и практические навыки.

В процессе обучения по программам данного образовательного уровня учащиеся не только приобретают базовые знания теории физической культуры и спорта и техники избранного вида, но и развивают свою индивидуальность, формируют коммуникативные способности и имеют возможность развивать и совершенствовать свои творческие и физические способности.

Программа базового уровня учитывает возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся, ориентирует их на развитие самостоятельности в обучении и устойчивой мотивации образовательной и спортивной деятельности в соответствии с уровнем физических способностей.

1.2. Цели и задачи программы

Целью программы является удовлетворение потребностей учащихся в занятиях, развитие и поддержка одаренных обучающихся, максимальная реализация индивидуальных особенностей, способностей и интересов обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта;
- приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта и их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить необходимым двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами;
- научить регулировать физическую нагрузку;
- обучить базовым элементам лёгкой атлетике;
-
- сформировать умение организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- совершенствовать психомоторные способности учащихся.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, гибкость, быстроту, выносливость;
- развить специальные двигательные способности;
- способствовать формированию самоопределения учащихся и спортивной ориентации.

Оздоровительные:

- повышать сопротивляемость организма учащихся неблагоприятным факторам окружающей среды и температуры воздуха, закалять организм;
- укреплять органы и системы организма учащихся;
- формировать правильную осанку, укреплять мышцы стопы в целях профилактики плоскостопия.

Воспитательные:

- воспитать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и толерантность, сохраняя индивидуальность;
- приучить учащихся к здоровому образу жизни и предупреждению вредных привычек;
- воспитать нравственно-волевые и государственно-патриотические качества личности учащихся.

1.3. Форма обучения

Форма обучения - очная (контактная), дистанционная (бесконтактная), реализация программы в электронном формате с применением дистанционных технологий.

При реализации программы в дистанционном режиме может проводиться корректировка учебных разделов программы с увеличением количества часов на теоретическую подготовку. Тренерами-преподавателями разрабатываются индивидуальные планы учебно-тренировочных заданий с обязательным учетом уровня физической подготовленности, материально-технических условий проведения самостоятельных занятий и возможности обратной связи с тренером-преподавателем.

1.4. Формы и режим занятий

Основная форма проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.
Другие формы занятий: открытые занятия, спортивные соревнования, мастер-классы.

В условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-

эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) формами организации образовательной деятельности могут быть: видеоконференции, вебинары и др.

Типы учебно-тренировочных занятий: комбинированные, практические,

теоретические, контрольные, диагностические.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. Режим занятий устанавливается в начале учебного года. При объективных причинах в расписание занятий могут быть внесены коррективы.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, графика обучения учащихся в общеобразовательных школах и других учреждениях.

В каникулярное время расписание занятий может быть скорректировано в связи с освобождением учащихся от занятий в общеобразовательной школе.

Недельная нагрузка: 4 часа в неделю.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: не более 2 академических часов.

1.5. Особенности реализации образовательного процесса

Комплектование групп проводится в начале учебного года. В течение учебного года возможно проведение ротации учащихся на вакантные места.

Условия набора: на обучение по программе принимаются все желающие без предъявления требований по уровню физической подготовки.

Наполняемость в учебной группе от 15 до 30 человек.

Учебные группы могут быть одно- и разновозрастные; однополые и смешанные.

В смешанных разновозрастных группах повышается требование по учету возрастных и физиологических особенностей организации учебно-тренировочного процесса и индивидуального подхода к учащимся.

Форма организации учащихся на занятии: групповая.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный.

Методы организации учащихся: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный.

1.6. Планируемые результаты программы

За время обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе легкоатлетов у учащихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Все это создает условия для достижения метапредметных (формирование универсальных учебных действий (УУД)), предметных и личностных образовательных результатов:

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебно-тренировочной деятельности, поиском средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные

действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- умение излагать мысли в четкой логической последовательности, отстаивать свою точку зрения, анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений

Коммуникативные УУД:

- умение работать в коллективе, в команде;
- умение определять общие цели и пути их достижения; умение договариваться о распределении функций совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать возникающие конфликты с учащимися в группе, принимая во внимание взаимные интересы и проявляя толерантность;
- умение учиться выполнять различные роли в группе и команде;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать отдельные элементы.

Познавательные УУД:

- умение ориентироваться в системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя, различать и описывать упражнения;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы по итогам совместной работы всей группы на тренировочном занятии;
- делать упражнения по условиям, заданным тренером-преподавателем, по образцу и самостоятельно строить схему выполнения упражнения.

Предметные результаты

- сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- сформированность навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- сформированность навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх,

сайтах, блогах и др.

Личностные результаты:

- формирование интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- формирование мотивов учебно-тренировочной деятельности и личностный смысл спортивной деятельности, принятие и усвоение своей социальной роли, готовности и способности к саморазвитию и самосовершенствованию;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- формирование умения уважать соперников, сверстников и взрослых;
- формирование положительных черт характера и умения проявлять свои гуманные и этические качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- формирование ценностно-смысловых установок, отражающих индивидуально-личностные позиции и социальные компетенции;
- формирование процесса *саморегуляции*, умения сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

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

- историю лёгкой атлетики в мире, России и крае;
- влияние занятий физической культурой на организм человека;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные виды физической нагрузки и физические качества;
- правила техники безопасности на занятиях и способы оказания первой помощи.

Будут уметь:

- выполнять технические элементы;
- выполнять специальную разминку и проявлять уровень развития физических качеств;
- соблюдать технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- демонстрировать тактические способности;
- демонстрировать культуру и спортивную этику; участвовать в соревнованиях.

Выполнять требования норм ОФП, СФП согласно возрастным требованиям.

1.7. Учебный план программы

Примерное распределение учебных часов по модулям и разделам программы на 36 учебных недели:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Теоретическая подготовка	8	8		беседа
1.2.	Техническая подготовка:	126		126	

	Общая физическая подготовка	40		40	педагогическое наблюдение, диагностика
	Специальная физическая подготовка	44		46	педагогическое наблюдение, диагностика
	Технико-тактическая подготовка	42		40	педагогическое наблюдение, диагностика
1.3.	Соревновательная подготовка	6		6	
1.4.	Контрольные занятия	4		4	стартовая, итоговая диагностика
	Всего:	144	8	136	

В условиях временного ограничения (приостановления) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) возможно увеличение количества часов по программе, отведенных на изучение теоретических основ, и сокращения количества часов, отведенных на практическую часть. Вместе с тем, дистанционными формами оценивания уровня освоения программного материала считать: тестирование, анкетирование, контрольные тесты и задания.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Образовательные и учебные задачи обучения

Образовательные задачи: формирование основных теоретических понятий о физической культуре и спорте, влиянии занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, основах безопасности занятий физической культурой и спортом; формирование основных двигательных умений и навыков и физических качеств.

Учебные задачи:

- формировать теоретические основы физической культуры и спорта;
- развивать и укреплять общую и специальную физическую подготовку учащихся;
- развивать эмоциональную сферу и творческое игровое мышление учащихся;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать навыки коллективного взаимодействия, социального общения и культуры поведения.

2.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

2.3.1. Теоретическая подготовка

Тема 1. ФК и спорт в России. История развития лёгкой атлетики как вида спорта. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др. Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Олимпийский спорт. История развития лёгкой атлетики. Достижения российских легкоатлетов.

Тема 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Поведение в спортивном зале и на спортивной площадке. Правила обращения и ухода за инвентарём. Подготовка спортивного инвентаря к занятиям. Особенности спортивной одежды при различных погодных условиях. Меры предупреждения травматизма.

Тема 3. Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Основы спортивного массажа.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма волейболиста. Спортивный режим как фактор успеха. Правильная организация режима тренировочных нагрузок и отдыха.

Тема 5. Правила и основы судейства. Правила соревнований. Действующая редакция правил. Методика судейства соревнований. Судейская терминология. Протокол соревнований.

2.3.2. Техническая подготовка

2.3.2.1. Общая физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство

общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

1. Общеразвивающие упражнения.

Положения и движения рук:

- вниз, на пояс, вперёд, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову;
- поднятие, опускание, вращение кистей;
- сжимание, разжимание пальцев;
- попеременное и одновременное поднятие рук вперёд, вверх, в стороны;
- размахивания вперёд, назад;
- сведение рук за спиной;
- сгибание и разгибание;
- круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками;
- хлопки перед собой, над головой, за спиной.

Положения и движения ног:

- вместе, врозь, на носках;
- выставление прямой ноги вперёд, отведение в сторону, назад на носок;
- поочерёдное поднятие прямой, согнутой ноги вперёд, в сторону, назад;
- приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук;
- удержание под углом одновременно и поочерёдно в положениях сидя, лёжа;
- сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев;
- оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.

Положение и движение туловища:

- стоя, сидя, лёжа, в упоре, стоя на коленях;
- сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево;
- наклоны вперёд, в стороны;
- прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног;
- перевороты со спины на живот и обратно (в положении лёжа);
- выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лёжа.

2. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте.

3. Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким поднятием бедра, широким шагом, спиной вперёд, скрестным шагом вперёд и назад.

4. Бег: с высоким поднятием бедра, с захлёстыванием голени, спиной вперёд, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, с сохранением равновесия на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности, с преодолением препятствий, с ускорением и замедлением, с ускорением на 30 м и 60 м, кросс 500 м; челночный бег.

5. Ползание, лазанье:

- проползание в упоре стоя на коленях по прямой (6-10метров);
- под предметами и вокруг них, между ними;
- по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками);
- ходьба в упоре стоя согнувшись;
- подлезание под предметы, перелезания через них;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами;
- передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.

6. Прыжки:

- на месте, с продвижением вперёд, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево;
- на одной;
- в высоту, в длину с места, из приседа, на скакалке;
- спрыгивание с высоты на мат.

7. Закрепления навыков в подвижных играх.

8. Упражнения для формирования правильной осанки.

9. Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов;
- упражнения с гимнастическими палками, обручами, мячами скакалками, лазанье по гимнастической стенке, прыжки на батуте;
- упражнения с мячами различных размеров.

10. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперёд из различных исходных положений, из положения, стоя, наклон с захватом голени руками до касания грудью коленей;
- у гимнастической стенки, нога на уровне пояса, наклоны вперёд до касания грудью колена поднятой ноги, наклоны к опорной ноге до касания руками пола;
- мост из положения, лёжа на спине, стоя, удержание 3-5 секунд;
- полушпагат на правую и левую ногу;
- махи правой и левой ногой вперёд, в стороны, назад с опорой о гимнастическую стенку;
- упражнения для развития гибкости суставов.

11. Упражнения для развития силы:

- упражнения для развития мышц кистей, плечевого пояса: висы на гимнастической стенке, отжимания с махом, с хлопками, жимы, упражнения в сопротивлении с партнёром и без);
- поднимания и опускание прямых рук и ног вперёд, в стороны, назад без предметов и с отягощениями или гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, из виса на перекладине;
- поднимание, опускание и удержание прямых ног до касания пола из положения, лёжа на спине, 900 из виса на гимнастической стенке, до 450 из положения сидя на полу без опоры руками;
- подъём туловища из положения, лёжа на спине, на боку, на животе, из виса;

- поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе;
- приседание на одной ноге («пистолет») с опорой о гимнастическую стенку и без опоры;
- сдача норматива по общей физической подготовке, необходимой для присвоения 3го юношеского разряда.

2.3.2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения специальной физической подготовки:

- поднимание и опускание прямых и согнутых ног вместе и врозь из положения виса на гимнастической стенке вниз головой, обратным хватом;
- различные виды складок ноги вместе и врозь на полу, сидя, стоя, у гимнастической стенки;
- отталкивание одной и обеими руками от стены, пола.

Упражнения на снарядах:

Гимнастическая скамейка:

- в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); - сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища.
- прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка:

- стоя лицом (бок, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами;
- стоя бок, лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола;
- в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя бок или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах;
- из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге;
- из положения лежа, зацепившись носками за стенку наклоны, повороты.
- из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения с предметами:

с набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой;

с гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях, различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;
- прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с, за 8с, и т. д.);
- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы;
- из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10с-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь;
- пружинный шаг (10-15с), пружинный бег (20-45с);
- приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин.);
- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту, препятствия постепенно увеличивать).
- прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи);
- прыжки из глубокого приседа;
- прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке);
- прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек;
- прыжки в глубину с высоты 30-40см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1мин.).

Упражнения для развития координации движений:

- выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками;
- выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Подвижные игры и эстафеты:

- эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; - волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

2.3.2.3. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка легкоатлета

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения. Одним из основных

условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной. Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Даже когда ученик показывает результат самого высо

кого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок. Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. методы измерения. Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой.

Тактическая подготовка легкоатлета

Спортивная тактика - искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

2.4. Соревновательная подготовка

Участие в спортивных соревнованиях способствует закреплению техники игры, правил проведения соревнований, изучению правил судейства. Соревновательная практика развивает психологическую устойчивость, целеустремленность, способствует гражданско-патриотическому воспитанию, соблюдению норм спортивной этики. Участие в составе сборных команд воспитывает чувство ответственности и коллективизма.

Учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практически	Оборудование : Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры, гантели Методические материалы:	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

			х упражнений, выполнение контрольных заданий.	Журналы, картинки, карточки	
	СФП	Инструкта ж, практическ ое,	Методы: Словесный, наглядный, практически й	Оборудование : Мячи, стойки,	Обсужде ние, обобщени е знаний,
		контрольн ое занятие, игровое занятие, учебно- тренировоч ное занятие	Приемы: Объяснение, повторение, демонстраци я, выполнение практически х упражнений, выполнение контрольных заданий.	гимнастически е маты, гимнастическа я стенка, скакалки, гимнастическа я скамейка, медболы Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	контроль ное задание, диагност ика, аттестаци я
3	Соревновател ьная подготовка	Беседа, инструкта ж, соревнован ие	Методы: Словесный, наглядный, практически й. Приемы: Объяснение, демонстраци я, выполнение практически х упражнений	Оборудование : мячи, свисток Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсужде ние, обобщени е знаний, анализ.
4	Подвижные игры	Инструкта ж, игровое занятие	Методы: Соревновате льно - игровой, словесный	Оборудование : Мячи, кегли, кубики, инвентарь для	Обсужде ние.

			<u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.	
5	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практически. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований.	<u>Оборудование</u> : мячи, свисток, секундомер, рулетка <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

2.5. *Оценочные материалы*

Результаты освоения программы отслеживаются путём педагогического наблюдения за каждым ребёнком и в целом за развитием всей группы на занятиях в течение учебного года, а также путём анализа результатов участия в спортивных соревнованиях.

В начале учебного года (освоения программы) учащиеся проходят диагностику уровня общей и специальной физической подготовки по основным развиваемым физическим качествам (стартовая диагностика). Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения, которые подобраны с учетом возраста и гендерной принадлежности.

Федеральный закон № 273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (ст. 75), но и не запрещает ее проведение (ст. 60) с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям реализации программ.

По окончании учебного года по результатам итоговой аттестации определяется уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы.

К прохождению итоговой аттестации допускаются все учащиеся, не имеющие на момент ее прохождения медицинских противопоказаний. В том случае, если учащийся по объективным причинам не смог принять участие в итоговой аттестации в указанные сроки (болезнь, травма, пропуск учебных занятий), для него назначается дополнительный срок с учетом его реабилитации (восстановление и освоение пропущенного учебного материала).

Уровень освоения теоретического материала программы проверяется в ходе диагностической беседы по основным вопросам.

При желании продолжить обучение учащиеся, имеющие показатели по контрольно-тестовым нормативам, соответствующие требованиям индивидуального отбора для зачисления на соответствующий уровень и год обучения дополнительной предпрофессиональной программы, при условии соответствия возраста и отсутствия медицинских противопоказаний, могут быть зачислены на обучение по ней.

Учащиеся, не выполнившие требования индивидуального отбора для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе, и учащиеся, не желающие обучаться по ней, могут продолжать обучение по дополнительной общеразвивающей программе повторно.

Вопросы для собеседования по теоретической подготовке

1. Какие виды физической культуры вы знаете?
2. Когда и как зародилась лёгкая атлетика как вид спорта?
3. Какие успехи легкоатлетов России и Краснодарского края вы знаете?
4. Каковы требования к спортивной одежде и обуви легкоатлетов?
5. Назовите способы и виды закаливания.
6. Перечислите требования к поведению легкоатлетов в спортивном зале и на спортивной площадке.
7. Какова роль медицинского обследования спортсменов?
8. Как влияют на организм спортсмена систематические занятия физической культурой и спортом?
9. Что входит в понятие спортивный режим?
10. Какие виды бега вы знаете?
11. Какие виды спортивной подготовки вы знаете?
12. Перечислите основные физические качества.
13. Какие физические качества наиболее значимы для легкоатлетов?
14. Какую роль в подготовке легкоатлетов играет спортивный режим?

15. Какова роль разминки в подготовке к тренировочному занятию и выступлению на соревнованиях?
16. Какие волевые качества воспитываются в процессе спортивной деятельности?
17. Является ли лёгкая атлетика олимпийским видом спорта?
18. Перечислите требования к поведению легкоатлетов в спортивном зале и на спортивной площадке.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Возраст	оценка	Бег 30 м (с)		Челночный бег 3x10 м		Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя, см		Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее)		Прыжок в длину с места (см)	
		Мальчики	Девочки	Мальчик и	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
9-10	5	6.5	6.8	13.5	14.0	260	250	25	30	130	120
	4	6.9	7.1	14.0	14.5	250	240	20	25	120	110
	3	7.3	7.6	14.5	15.0	235	230	15	20	110	100
	2	7.7	8.1	15.0	15.5	220	210	10	15	100	90
11-12	5	6.2	6.5	13.0	13.5	270	265	28	33	140	130
	4	6.6	6.9	13.5	14.0	250	250	23	28	130	115
	3	7.0	7.3	14.0	14.5	240	240	18	23	120	105
	2	7.4	7.7	14.5	15.0	220	230	13	18	100	95
13-14	5	6.0	6.3	12.5	13.0	310	275	31	36	145	135
	4	6.4	6.7	13.0	13.5	280	265	26	31	135	125
	3	6.8	7.1	13.5	14.0	250	240	21	26	120	115
	2	7.2	7.5	14.0	14.5	230	220	16	21	110	105
15-16	5	5.8	6.1	12.0	12.5	400	300	34	39	160	145
	4	6.2	6.5	12.5	13.0	340	275	29	34	150	135
	3	6.6	6.9	13.0	13.5	300	250	24	29	140	120
	2	7.0	7.3	13.5	14.0	270	230	19	24	130	110
16 и старше	5	5.6	5.8	11.5	12.0	450	350	40	45	180	165
	4	6.0	6.3	12.0	12.8	400	300	35	40	165	145
	3	6.3	6.7	12.8	13.5	350	275	30	35	150	130
	2	6.7	7.1	13.3	14.0	300	250	25	30	140	120

25-23 баллов - 5 отлично, 22-18 баллов - 4 хорошо, 17-13 баллов - 3 удовлетворительно, 12 и менее баллов - неудовлетворительно

Список литература

1. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982.
6. Приказ Минспорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
7. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.Д.Железняк и др. М. Советский спорт, 2005.
8. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
9. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Список литературы для учащихся и родителей

1. Викулов, А.Д. Развитие физических способностей детей / А.Д. Викулов, И.М. Бутин. - Ярославль, 1996.
2. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! / Л.Н. Волошина. - М.: Аркти, 2000.
3. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://rusathletics.info> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики
<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса:

RMC23.ru, zoom.us, vk.com, YouTube и др.

ПАСПОРТ
дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы по
лёгкой атлетике
физкультурно-спортивной направленности

Наименование муниципалитета	Город Армавир
Наименование организации	МАУДО СШ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА по лёгкой атлетике
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	тренер-преподаватель Коржов С.Г.
Краткое описание программы	Программа обусловлена необходимостью удовлетворения потребности в занятиях легкой атлетикой детей и подростков, которые по уровню общего развития не могут быть зачислены на обучение по предпрофессиональной программе или не ориентированы на обучение вследствие разного рода личных способностей Программа нацелена на использование в учебно-тренировочной деятельности современных технологий (набор знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков)
Форма обучения	очная (контактная), дистанционная (бесконтактная)
Уровень содержания	базовая
Продолжительность освоения (объём)	1 год (36 недель), 144 часа
Возрастная категория	9-18 лет

Цель программы	Целью программы является удовлетворение потребностей учащихся в занятиях легкой атлетикой, развитие и поддержка одаренных обучающихся, максимальная реализация индивидуальных особенностей, способностей и интересов обучающихся
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей). 2. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям легкой атлетикой и к здоровому образу жизни, овладение необходимыми навыками легкой атлетики. 3. Обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков. 4. Устранение недостатков физического развития. 5. Укрепление здоровья и закаливание.
Ожидаемые результаты	<p>За время обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе у учащихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. В процессе учебно-тренировочных занятий, на которых учащиеся получают дозированные физические нагрузки, адаптированные по возрастным, гендерным, морфофункциональным и психофизическим параметрам.</p> <p><i>Метапредметные результаты:</i> <i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебно-тренировочной деятельности, поиском средств её осуществления; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - умение излагать мысли в четкой логической последовательности, отстаивать свою точку зрения, анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений.

Коммуникативные:

- умение работать в коллективе, в команде;
- умение определять общие цели и пути их достижения; умение договариваться о распределении функций совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать возникающие конфликты с учащимися в группе, принимая во внимание взаимные интересы и проявляя толерантность;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать отдельные элементы.

Познавательные:

- умение ориентироваться в системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя, различать и описывать упражнения;
- делать упражнения по условиям, заданным тренером-преподавателем, по образцу, по рассказу или показу, по заданной схеме и самостоятельно строить схему выполнения упражнения.

Предметные результаты:

- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье;
- овладение умениями организовывать режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры;
- овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные результаты:

	<ul style="list-style-type: none"> - формирование интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой, легкой атлетикой; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. - формирование положительных черт характера и умения проявлять свои гуманные и этические качества в общении со сверстниками и взрослыми; - формирование процесса <i>саморегуляции</i>, умения сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
<p>Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)</p>	<p>-</p>
<p>Возможность реализации в сетевой форме</p>	<p>-</p>
<p>Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий</p>	<p>Возможна реализация программы с применением дистанционных технологий</p>
<p>Материально-техническая база</p>	<p>Описание материально-технических условий реализации программы: спортивный зал, тренажёрный зал, площадка, барьеры, гантели массивные от 1 до 5 кг, мячи набивные 3-5 кг, сетка гашения для метания, секундомер, рулетка, сетка заградительная для зала (6x15 м), эстафетные палочки.</p> <p>Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото- и интернет-источники.</p> <p>Кадровое обеспечение: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется лицами, имеющими среднее</p>

	<p>профессиональное или высшее образование по направлению, физическая культура, отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</p> <p>В условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) материально-техническое обеспечение реализации программы дополняется наличием: компьютера, сервера и программным обеспечением.</p>
--	--