

Управление образования администрации
Анжеро-Судженского городского округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

РАССМОТЕНО
на заседании
педагогического Совета
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»
Протокол № 6
«10» июля 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»
А.Г.Ефимов

Приказ № 04/23
от 10 августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Срок реализации: 1 год

Адресат: обучающиеся 9-18 лет

Разработчик программы:

Худякова Татьяна Николаевна, старший инструктор-методист

Красовская Алла Сергеевна, тренер-преподаватель

Анжеро – Судженский городской округ, 2023г

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	8
3	Содержание программы	10
4	Планируемые результаты,	18
5	Оценочные материалы, формирующие систему оценивания	20
6	Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе	22
7	Материально-техническое обеспечение программы	25
8	Перечень информационно-методических материалов	27

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной правительственным распоряжением от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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";
- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

Краткая характеристика вида спорта, его значимость:

Лёгкая атлетика – один из массовых видов спорта. Занятия лёгкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию её видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Занятия лёгкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребёнка.

Лёгкая атлетика является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребностей личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности.

Систематические занятия подростками физической культурой способствуют формированию у них психологической устойчивости, развитию самоконтроля, и в связи с этим могут стать своеобразной защитой от приобщения к наркотикам, курению.

Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Правильная организация и

методика проведения занятий положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей самооценки собственных возможностей.

Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств

Легкая атлетика - популярный и наиболее массовый вид спорта. Это объясняется тем, что легкая атлетика доступна (занятия не требуют дорогостоящего оборудования и могут проводиться в лесу, в парке, на школьном стадионе) и имеет:

Оздоровительное значение (различные легкоатлетические упражнения разносторонне влияют на организм человека: на опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности);

Воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания физических качеств, воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности);

Прикладное значение (как одно из средств входит в состав подготовки силовых подразделений);

Образовательное значение (в процессе занятий легкой атлетикой человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д.).

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы:

Стартовый – предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый – предполагающий использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления

Продвинутый – предполагающий использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы; углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы: заключается в создании условий для развития личности ребенка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Программа даёт возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает подростку выбор здорового образа жизни, развитие его индивидуальных качеств.

Новизна программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Адресат: обучающиеся с 9 до 18 лет

Формы и режим занятий по программе:

Формы проведения занятий групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях, игровых встречах.

Режим занятий:

возраст	Количество занятий в неделю	Продолжительность академического часа
9-18 лет	3 раза	2x45 мин.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения

Объем программы: 228 часов.

Учебно-тематический план

(для обучающихся старше 8 лет)

Стартовый уровень (период обучения)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тренировочная деятельность	210	-		
	Общая физическая подготовка	126	-	126	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Специальная физическая подготовка	82	-	82	Выполнение контрольных нормативов СФП
	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	2	-	2	
2	Теоретическая подготовка	12	12	-	Опрос, тестирование
3	Медицинское обследование и медико -восстановительные мероприятия	2	-	2	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
Итого часов:		228	12	216	

Базовый уровень (период обучения)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тренировочная деятельность	210	-		
	Общая физическая подготовка	85	-	85	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Специальная физическая подготовка	115	-	115	Выполнение контрольных нормативов СФП
	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	10	-	10	
2	Теоретическая подготовка	12	12	-	Опрос, тестирование
3	Медицинское обследование и медико -восстановительные мероприятия	2	-	2	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
Итого часов:		228	12	216	

Продвинутый уровень (период обучения)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тренировочная деятельность	210	-	-	
	Общая физическая подготовка	85	-	85	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Специальная физическая подготовка	111	-	111	Выполнение контрольных нормативов СФП
	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	14	-	14	
2	Теоретическая подготовка	12	12	-	Опрос, тестирование
3	Медицинское обследование и медико -восстановительные мероприятия	2	-	2	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
Итого часов:		228	12	216	

Цели и задачи программы

Стартовый уровень:

Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия легкой атлетикой.

Задачи:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- развивать мотивацию личности ребенка к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в легкой атлетике;
- развивать важные двигательные качества легкоатлета: быстроту, ловкость, силу и выносливость;
- воспитывать ценные морально-волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность.

Базовый уровень

Цель: расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в легкой атлетике.

Задачи:

- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- развивать навыки владения техническими приемами необходимые для решения задач в легкой атлетике;
- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами легкой атлетики.

Продвинутый уровень

Цель: совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного) сочетания упражнений, направленных на развитие специальных спортивных умений легкоатлета.

Задачи:

- продолжить развивать координацию движений, скоростные качества, зрительно-двигательные реакции обучающихся в стандартных и разнообразных условиях;

– совершенствовать технику и физическую подготовленность в облегченных условиях, ориентируясь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

– совершенствовать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами легкой атлетики;

– развивать у обучающихся способность анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по участию в соревнованиях по легкой атлетике.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Стартовый уровень

Тема 1. Физическая культура и спорт

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

История возникновения и последующего развития легкой атлетики. Начало занятий л/а в России, области, городе.

Спортивная школа (ДЮСШ)- задачи и содержание деятельности. Права и обязанности учащихся спортивной школы. Традиции ДЮСШ. Лучшие достижения учащихся школы

Возникновение и развитие Олимпийского движения:

- Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр;
- История возрождения Олимпийских игр;
- Основные положения Олимпийской хартии;
- Первые российские олимпийцы, их спортивные достижения.

Тема 2. Формирование здорового образа жизни

Основы здорового образа жизни. Правила личной гигиены; Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры. Рациональное питание. Рациональная организация труда и отдыха. Вредные привычки, их профилактика.

Тема 3. Понятие «спортивная тренировка»

Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Структура учебно-тренировочного занятия. Значение спортивного режима. Физические качества спортсмена. Основные упражнения для развития физических качеств

Тема 4. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья

Общее положение российского законодательства по физической культуре. Понятие физическая культура, ее связь с культурой общества. Разновидности форм физической культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья людей. Историческое развитие физической культуры. Спорт и его роль в физическом воспитании. Тенденции развития современного спорта.

Органы управления физкультурным движением

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки

Физиологическая сущность спортивной тренировки

Характеристика двигательных умений и навыков, этапы их формирования.

Тема 6. Сбалансированное питание спортсмена

Гигиенические требования к пище и питанию. Профилактика пищевых отравлений

Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, их соотношение в нормальном рационе.

Специальное питание спортсменов в зависимости от периода подготовки
Основы регулирования массы тела.

Программный материал для практических занятий

Планирование, направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов подготовки спортсменов.

На стартовом уровне необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию - общефизической подготовке. Тренировка строится в зависимости от поставленных задач.

Решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение умению выполнять различные физические упражнения;
- выявление задатков и способностей;
- привитие интереса к занятиям по легкой атлетике;
- воспитание черт характера.

Решению поставленных задач способствуют использование разнообразного арсенала средств и методов, методических приемов, форм организации занятий. Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала.

Физическое воспитание на оздоровительном этапе требует особого внимания, так как на этом этапе закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, т. е. того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В начале обучения целесообразно сочетать показ с объяснением. В дальнейшем объяснения занимают все большее место по мере овладения движением и приобретают характер указаний.

Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, особенно *скоростно-силовых, гибкости и ловкости*.

На этом этапе важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями. Обучение *технике* выполнения

физических упражнений должно быть посильным, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств занимающихся, прежде всего *быстроты* движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках и дистанциях, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты у занимающихся является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно.

Развитию мышечной *силы* занимающихся осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например: лазание, перелазание, простые висы). Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. С этой целью в программу занятий включаются акробатически упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.), гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности.

Для этого возраста характерен высокий темп развития *ловкости* движений. Ловкость успешно воспитывается в процессе новых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. Широко используются подвижные и спортивные игры, требующие внезапного изменения действий в различных игровых ситуациях, усложняющиеся задания, требующие проявления координационных способностей, а также упражнения с различными предметами.

У спортсменов имеются особенно благоприятные возможности для воспитания *гибкости* (подвижности в суставах). Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличивать максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, которые избирательно воздействуют на определенные группы мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи). С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. В процессе

тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

В тренировке юных спортсменов следует широко применять всевозможные разновидности подвижных игр, игр с элементами спортивных, различные варианты эстафет для воспитания физических качеств: «Смена мест», «Передача мяча над головой (под ногами)», «Эстафета в передаче футбольного мяча», «Встречная эстафета», «Передача мяча во встречных командах», «Встречная эстафета баскетболиста», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Мини гандбол», «Старты с мячами», «Охотники за утками», «Два огня», «Удочка», «Эстафеты с мячом».

Основными задачами на стартовом уровне являются:

- обеспечение дальнейшей всесторонней физической подготовленности занимающихся;
- устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности;
- овладение рациональной техникой группы сходных по структуре видов спорта с предполагаемой специализацией;
- укрепление здоровья юных спортсменов, создание функциональной базы для углубленной спортивной специализации.

На стартовом уровне преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой.

Эффективность работы *на базовом и продвинутом уровнях* обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и методикой физической подготовки занимающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков у занимающихся. Комплекс тренировочных средств, используемых для формирования двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков и умений, что способствует приобретению умения управлять своими движениями.

В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Широко используются комплексы специальных подготовительных и подводящих упражнений. В беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях развитию физических качеств необходимо отдавать предпочтение перед спортивной техникой.

Эффективным средством овладения тактикой является участие в соревнованиях, различных по условиям и составу.

Особое внимание уделяется воспитанию *скоростных способностей* спортсмена. С этой целью широко используется бег как одно из самых естественных движений человека. Применение специальных упражнений в слишком большом объеме приводит к нарушению основ техники бега. В занятиях используют самые различные варианты бега. Воспитание скоростных способностей спортсменов

осуществляется путем использования комплексного метода тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, специальных подготовительных упражнений направленных на развитие двигательных качеств. С возрастом и ростом подготовленности занимающихся (*на продвинутом уровне*) ведущая роль отводится методу повторного выполнения упражнений в различных его вариантах: метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий) без отягощения и с наибольшим отягощением; метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и около предельной скоростью; метод повторного выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях.

Большое внимание целесообразно уделять воспитанию *скоростно-силовых качеств* спортсменов. Основными средствами воспитания скоростно-силовых качеств являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшими отягощениями, акробатические упражнения. Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения; метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощением малого и среднего веса; метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Воспитание выносливости у занимающихся - важная составная часть их всесторонней физической подготовки. Спортсмены всех уровней обучения хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы, поэтому на данном этапе целесообразно выполнять большие объемы работы с невысокой интенсивностью. Юному спортсмену не зависимо от его будущей специализации необходимо создать базу общей выносливости.

Эффективным средством воспитания общей выносливости подростков являются длительный бег и кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры. Используется бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает от 5-8 до 30-60 минут. Более подготовленные спортсмены повышают общую выносливость, применяя бег в равномерном и переменном темпе еще большей продолжительности. Для воспитания выносливости широко используются тренировочные средства, дающие возможность существенно повысить функциональные возможности организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Так, до 15-17 лет развивать выносливость в разных видах целесообразно разнообразными средствами, не акцентируя внимания специально на каком-либо одном виде.

Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный, различные варианты переменного, игрового и кругового методов. Методы должны оптимально сочетаться в различных периодах годового цикла тренировки. Значительное место в занятиях должно быть отведено развитию и

совершенствованию ловкости. С целью воспитания ловкости целесообразно использовать всевозможные метания, прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями, подвижные и спортивные игры, упражнения, требующие высокой координации движений.

Общая физическая подготовка (ОФП) – необходимый фундамент общеоздоровительной деятельности юных легкоатлетов. Это процесс развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, но влияющих под воздействием мышечной деятельности на состояние органов и систем организма. Учитывая природное развитие детей в разные возрастные периоды и сенситивные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП на в ходе реализации данной программы становятся развитие общей выносливости, быстроты, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов. В последующие годы объёмы общефизической подготовки по отношению к другим параметрам учебного материала уменьшаются. Выносливость в циклических видах спорта, в том числе и в лёгкой атлетике, определяется уровнем развития аэробных возможностей. Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, передвижение на лыжах, спортивные игры. Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве основных методов для данного возраста наиболее приемлемым является метод непрерывного равномерного характера. Так как дети этой возрастной категории в силу своих возрастных физиологических и психоэмоциональных особенностей не в состоянии длительно переносить монотонную работу, можно применять так называемые кросс-походы, Быстрота - важнейшее физическое качество для легкоатлета. Хотя она - одна из наследуемых физических способностей человека, но в 9-12 лет - это самый благоприятный период для развития быстроты. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20- 40м) с максимальной частотой движений, многоскоки, эстафеты, подвижные игры с бегом. Наиболее продуктивен при этом повторный метод с выполнением заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления. Координационные способности, т.е. способности быстро овладевать новыми координационными движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой на этапе начальной подготовки развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов. Выполнение ОРУ при обучении легкой атлетике направлено на укрепление опорно двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

1. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по

строю, повороты на месте. Переходы на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибание-разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками, то же во время ходьбы и бега.

3. Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперёд-назад, вправо-влево, наклоны и повороты туловища.

4. Упражнения для ног. Приседания, выпады, выпрыгивания, прыжки на одной, двух ногах, махи.

5. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах. Вращательные движения рук с предметами (гимнастической палкой или резиной), с постепенным увеличением амплитуды движений.

6. Прыжки со скакалкой, через препятствия, прыжки в длину с места.

7. Упражнения в упорах и висах.

8. Упражнения в парах с партнёром.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это тоже процесс развития физических качеств, но отвечающих специфическим требованиям деятельности в данном виде спорта и соревновательной деятельности. Средства СФП включают специальные беговые упражнения, бег и ходьбу во всех разновидностях (в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный; бег и ходьба в гору, по снегу, по песку и т.д), а также прыжковые и скоростно - силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе, которые направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге. Примерный комплекс упражнений: бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как при беге; бег с акцентированным отталкивание стопой и небольшим продвижением вперёд; семенящий бег с расслаблением плечевого пояса; бег с захлестом голени; прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; специальные упражнения барьериста; специальные упражнения на гибкость. Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением; ходьба, прыжки, подлезания и перелезания через барьеры; ходьба выпадами, пригибая; спрыгивания и выпрыгивания с небольшой высоты; выпрыгивания вперёд-вверх («лягушка»); различные подвижные и спортивные игры. Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно – двигательный аппарат спортсменов, быстрее помогает приспособляться к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений при беге. При применении средств СФП в работе с учащимися спортивно-оздоровительных групп тренеру необходимо быть очень осторожным, учитывая особенности детского организма и руководствоваться основными принципами – от простого к сложному и максимальной доступности.

Технико-тактическая подготовка

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты легкоатлетов, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность. На протяжении многих лет работы тренерского состава нередко наблюдались случаи, когда в спортшколу приходили дети, физически хорошо развитые, функционально здоровые и в чём-то опережающие в своём развитии многих сверстников. Эти дети уже в первые месяцы занятий были готовы к выполнению разрядных нормативов. Эти результаты они способны показать только благодаря своим природным способностям. Но для контингента спортивно-оздоровительных групп это не свойственно. Поэтому необходимо не форсировать их подготовку, а на общих основаниях дать им пройти полный курс обучения на данном этапе. И очень важно заложить основы правильной техники исполнения движений в разных видах лёгкой атлетики.

Планируемые результаты освоения программы

личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности;

6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе:

находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

предметные результаты:

Обучающиеся должны

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетикой
- основы личной гигиены.
- правила проведения соревнований по основным видам легкой атлетики;
- дозировку физической нагрузки с использованием показателей ЧСС (частоты сердечного сокращения);

Уметь:

- владеть техникой выполнения заданного упражнения (гладкого бега, метания мяча, прыжка в длину с места и т.д.);
- выполнять нормативные требования по общей физической подготовке.
- демонстрировать технику основных видов легкой атлетики;
- применять средства восстановления;
- выполнять нормативные требования по общей физической подготовке.

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Входящий и текущий контроль: выполнение обучающимися нормативов по ОФП и СФП и собеседование по теоретическим вопросам.

Промежуточная аттестация проводится в форме выполнения контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовленности; опрос.

Нормативы для входящего, текущего контроля и промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовленности

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ: БЕГ 30 М,С																		
возраст (ЛЕТ)	уровень группы																	
	мальчики									девочки								
	стартовый			базовый			продвинутый			стартовый			базовый			продвинутый		
	входящий	текущий	Промежуточная аттестация	входящий	текущий	Промежуточная аттестация	входящий	текущий	Промежуточная аттестация	входящий	текущий	Промежуточная аттестация	входящий	текущий	Промежуточная аттестация	входящий	текущий	Промежуточная аттестация
9	+	9,2	9,1	9,1	9,0	8,9	8,9	8,8	8,7	+	9,4	9,3	9,3	9,2	9,1	9,1	9,0	8,9
10	+	9,1	9,0	9,0	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6	+	9,3	9,2	9,2	9,1	9,0	9,0	8,9	8,8
11	+	9,0	8,9	8,9	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5	+	9,2	9,1	9,1	9,0	8,9	8,9	8,8	8,7
12	+	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4	+	9,1	9,0	9,0	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6
13	+	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3	+	9,0	8,9	8,9	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5
14	+	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4	8,4	8,3	8,2	+	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4
15	+	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3	8,3	8,2	8,1	+	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3
16	+	8,5	8,4	8,4	8,3	8,2	8,2	8,1	8,0	+	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4	8,4	8,3	8,2
17-18	+	8,4	8,3	8,3	8,2	8,1	8,1	8,0	7,9	+	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3	8,3	8,2	8,1
КООРДИНАЦИЯ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10М																		
9	+	9,8	9,6	9,6	9,4	9,2	9,2	9,0	8,8	+	10,0	9,8	9,8	9,6	9,4	9,4	9,2	9,0
10	+	9,6	9,4	9,4	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6	+	9,8	9,6	9,6	9,4	9,2	9,2	9,0	8,8
11	+	9,4	9,2	9,2	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4	+	9,6	9,4	9,4	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6
12	+	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2	+	9,4	9,2	9,2	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4
13	+	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0	+	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2
14	+	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8	+	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0
15	+	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0	8,0	7,8	7,6	+	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8
16	+	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8	7,8	7,6	7,4	+	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0	8,0	7,8	7,6
17-18	+	8,2	8,0	8,0	7,8	7,6	7,6	7,4	7,2	+	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8	7,8	7,6	7,4
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА ПРЫЖОК В ДЛИНУ																		
9	+	115	120	125	125	130	130	135	140	+	105	110	110	115	120	120	125	130
10	+	120	125	130	130	135	135	140	145	+	110	115	115	120	125	125	130	135
11	+	125	130	135	135	140	140	145	150	+	115	120	120	125	130	130	135	140

12	+	130	135	140	140	145	145	150	155	+	120	125	125	130	135	135	140	145
13	+	135	140	145	145	150	150	155	160	+	125	130	130	135	140	140	145	150
14	+	140	145	150	150	155	155	160	165	+	130	135	135	140	145	145	150	155
15	+	145	150	155	155	160	160	165	170	+	135	140	140	145	150	150	155	160
16	+	150	155	160	160	165	165	170	175	+	140	145	145	150	155	155	160	165
17-18	+	155	160	165	165	170	170	175	180	+	145	150	150	155	160	160	165	170

Вопросы по теоретическому материалу для текущего контроля и промежуточной аттестации.

1. Развитие легкой атлетики в городе, области.
2. Правила поведения в легкоатлетическом зале. Меры безопасности. Предупреждение несчастных случаев при занятиях легкой атлетикой.
3. Первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.
4. Личная гигиена занимающихся при занятиях легкой атлетикой.
5. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.
6. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учёбой и досугом.
7. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
8. Врачебный контроль и самоконтроль.
9. Питание. Понятие – здоровье.
10. Сохранение и укрепление здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека.

Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- врачебный контроль и медико-восстановительные мероприятия;
- занятия в условиях пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно- зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительное ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы:

- сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие **технологии образования, развития и воспитания:**

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом

решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

Материально-техническое обеспечение программы

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с нормативными документами;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Круг для места толкания ядра	штук	1
4	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5	Палочка эстафетная	штук	20
6	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7	Стартовые колодки	пар	10
8	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
14	Буфер для остановки ядра	штук	1
15	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18	Грабли	штук	2
19	Доска информационная	штук	2
20	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21	Конь гимнастический	штук	1
22	Мат гимнастический	штук	10
23	Мяч для метания 140 г	штук	10
24	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26	Пистолет стартовый	штук	2
27	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
28	Рулетка 10 м	штук	3

29	Рулетка 100 м	штук	1
30	Рулетка 20 м	штук	3
31	Рулетка 50 м	штук	2
32	Секундомер	штук	10
33	Скамейка гимнастическая	штук	20
34	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35	Стенка гимнастическая	пар	2
36	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37	Указатель направления ветра	штук	4
38	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39	Электромегафон	штук	1

Перечень информационно-методических материалов

Список литературы для педагогов и обучающихся

1. Алабин ВТ. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. Челябинск, 1977.
2. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. Минск: Полымя, 1986.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Зеличепок В.Б., Никитушкин ВТ., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М.: Терра-спорт, 2000.
6. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2004
7. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). М.: Советский спорт, 1989.
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Просвещение, 1985.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. Никитушкин ВТ., Чесноков Н.Н., Бауэр В.Г. Зеличенко. Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
11. Озолии Э. С. Спринтерский бег. М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
13. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974.
14. Филипп В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.

Календарный учебный график (228час)

№	Месяц	Число (день недели)	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	понедельник, среда, пятница	10.00- 12 00	беседа	12	Теоретическая подготовка	л/а зал	собеседование
2	октябрь-май			учебно- тренировочное занятие	121	Общая физическая подготовка		выполнение нормативов
3	октябрь-май			учебно- тренировочное занятие	51	Специальная физическая подготовка		выполнение нормативов
4	октябрь-май			учебно- тренировочное занятие	34	Техническая, тактическая подготовка		тестирование
5	октябрь-май			соревнование	6	Соревнование		результат
6	сентябрь, май			контрольные испытания	4	Контрольные испытания		выполнение нормативов