

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр «Межшкольный стадион»

ПРИНЯТА

на заседании

педагогического совета

МБУ ДО ДЮЦ

«Межшкольный стадион»

Протокол № 1

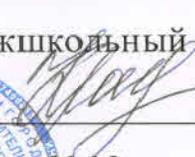
От 14.01.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБУДО ДЮЦ

«Межшкольный стадион»


А.С. Красовская



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП с элементами легкой атлетики»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Ямаева А.В.

тренер-преподаватель

город Екатеринбург

Основные характеристики

Пояснительная записка.

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. 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.

Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письмо Минобрнауки России Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской федерации от 24.04.2013г №220 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»;
- -Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20. №41 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеская школа «Межшкольный стадион»;
- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодежи».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Актуальность программы состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, творческой самореализации личности ребенка в процессе физкультурной

тренировки. **Особенность** данной программы основана на комплексном подходе к обучению и оздоровлению занимающихся, который заключается в использовании синтеза специальной физической подготовки и основ разных видов спорта, что позволяет детям наработать большой объём двигательных навыков. Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания, а также многолетнего личного опыта тренеров-преподавателей. Сочетание использования элементов разных видов спорта обеспечивает разностороннее положительное воздействие на организм и психику ребенка. **Новизна** заключается в специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы.

А также, в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, творческой самореализации личности ребенка в процессе физкультурной тренировки. Особенность данной программы основана на комплексном подходе к обучению и оздоровлению занимающихся, который заключается в использовании синтеза общей физической подготовки и основ разных видов спорта, что позволяет детям наработать большой объём двигательных навыков. Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания, легкой атлетике, а также многолетнего личного опыта тренеров-преподавателей.

Программа составлена с учётом возрастных физиологических и психологических особенностей детей возрастной категории от 7 до 13 лет. Группы формируются с 7-11 лет и с 10 до 13 лет с учетом потребностей и физиологических возможностей детей. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста. Психологические: 1. Непроизвольность восприятия и внимания; 2. Доминирование механической памяти; 3. Развитие воображения; 4. Наглядно-образное мышление; 5. Слабость волевой регуляции (трудность между выбором «хочу» и «надо»). Анатомо-физиологические: 1. Скелет детей характеризуется значительным количеством хрящевой ткани, чрезмерно подвижными суставами и легко растягивающимися связками. 2. Мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. С физиологической точки зрения младший школьный возраст – это время бурного физического роста, когда у детей быстро увеличивается длина и масса тела, когда особенно очевидна дисгармония в физическом развитии, когда она явно опережает нервнопсихическое развитие ребёнка. Это сказывается во временном ослаблении нервной системы, что проявляется в повышенной утомляемости, беспокойстве, повышенной потребности в движениях. Для детей данного возраста характерен невысокий уровень произвольности в поведении, они весьма импульсивны и не сдержаны. Детям сложно самостоятельно преодолевать трудности, с которыми они сталкиваются в обучении. Поэтому в данном возрасте важно учить детей ставить цели своей деятельности, настойчиво добиваться их достижения, то есть учить их самостоятельности.

Зачисление обучающихся на программу производится без предварительного отбора, главным условием для зачисления является отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта, что подтверждается справкой от врача.

Работа с детьми направлена не столько на развитие конкретных физических качеств, сколько на обучение ребёнка владеть собственным телом, на осознание резервов и возможностей собственного организма, на приобретение жизненно-важного двигательного опыта, а также на гармоничное развитие всех физических качеств в процессе тренировки.

Форма организации занятий:

- групповая (группы смешанные - мальчики и девочки);
- индивидуальные занятия;
- занятия в дистанционной форме с использованием ИКТ (по необходимости)
- домашние задания;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, использование наглядных пособий, презентаций; видеофильмов и т.д.);
- санитарно-просветительская и консультативная работа.

Режим занятий: продолжительность одного академического часа - 45 минут. Перерыв между занятиями -10 минут. Общее количество часов в неделю - 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (90 мин.). Объем общеразвивающей программы – 288 часов. Программа рассчитана на 2 года обучения. 1 год: 144 часа в год (с сентября по май), что составляет 36 учебных недель, 2 год: 144 часа в год (с сентября по май), что составляет 36 учебных недель.

Применяемые педагогические методы:

- Словесный – объяснение материала (беседа, рассказ);
- Наглядный – показ (демонстрация упражнения тренером, старшими учениками, схематичный показ с использованием моделей человека, иллюстративного материала);
- Практический – тренировочные упражнения, направленные на развитие физических качеств, обучение технике бега;
- Соревновательный;
- Игровой.

Основная часть программы отведена практическим занятиям, которые проводятся в игровых, тренажерных залах, на спортивных площадках и в лесопарковой зоне межшкольного стадиона.

Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей обучающихся, но не более чем на 25%. Предложенный режим занятий даёт возможность детям поддерживать свою спортивную форму, исключает физическую перегрузку и создает условия для максимальной реабилитации и социально-бытовой адаптации ребенка.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводная часть включает в себя упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке – различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушения осанки и т.д., основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие специальных физических качеств. В основную часть входят общеразвивающие, силовые, беговые упражнения; основные движения; многоскоки; подвижная игра, способствующая развитию

двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей, заключительная часть – предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

Цели и задачи общеразвивающей программы

Цель первого года обучения

- укрепление здоровья и физического развития учащихся посредством занятий легкой атлетикой, а также привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи первого года обучения

Обучающаяся:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обучать жизненно важным двигательным навыкам и умениям, а также применением их в различных по сложности условиях;
- различать между собой основные физические качества.

Развивающая:

- развить индивидуальные потребности обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Воспитательная:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Цель второго года обучения

- обеспечение возможностей для развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма детей; создание условий для социальной адаптации обучающихся.

Задачи второго года обучения

Обучающая:

- повышать уровень физических качеств и способностей;

- углублять развитие специальных, общих физических качеств и двигательных навыков, знать их различие.

Развивающая:

- приобщать потребности в саморазвитии, ответственности, активности при выполнении установок тренера–преподавателя на учебно–тренировочных занятиях;

• Воспитательная:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Цели и задачи работы направлены на выявление и развитие способностей каждого воспитанника отделения, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни и создание условия для привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям легкой атлетикой, которая является основой всестороннего физического и психического развития личности ребенка.

Эти цели и задачи реализуются на основе введения в учебно-воспитательный процесс новых методик обучения, воспитания и мониторинга уровня сформированности знаний и навыков, создания условий для максимального раскрытия творческого потенциала воспитанников.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

Содержание общеразвивающей программы

Учебно–тематический план.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов						Формы аттестации/контроля
		1 год обучения (начальный уровень)			2 год обучения (базовый уровень)			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	22	22		22	22		Беседа, опрос
2	Специальная физическая подготовка	84	4	80	90	6	84	Наблюдение
3	Психологическая подготовка	6	2	4	6	2	4	Беседа, игра
4	Воспитательная работа	20		20	14		14	Наблюдение
5	Промежуточная и итоговая аттестация	6		6	6		6	Протокол
6	Судейская практика	4		4	4		4	Наблюдение, беседа, отзывы родителей

7	Итоговое занятие	2	2		2	2		Беседа, вручение грамот
	Итого:	144	30	114	144	32	112	

В течение учебного года дети также могут принять участие в соревнованиях и спортивных массовых мероприятиях. Посещение данных мероприятий не включено в учебно-тематический план и не является обязательным. Каждый обучающийся может присутствовать на мероприятиях в качестве зрителя, а наиболее успешно освоившие программу и допущенные тренером до соревнований могут в них участвовать. Детям, выполнившим разрядные требования присваивается разряд приказом по МБУ ДО ДЮСШ №2.

Содержание учебного (тематического плана)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по лёгкой атлетике, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации. Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности. Правила поведения в раздевалках, в спортивном, тренажерном залах. Правила поведения на стадионе, в лесопарковой зоне. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травматизма. Приёмы самостраховки. Правила пользования инвентарём. Правила пользования батутом, гимнастической стенкой, акробатической дорожкой, разделительными дорожками, ластами, плавательными досками, и т.д. Правила поведения в спортивном зале и бассейне. Требования к занимающимся в спортивном зале и бассейне. Организация занимающихся при входе и выходе из спортивного зала, бассейна, при переходе из спортивного зала в бассейн и обратно. Правила поведения в раздевалках, в туалетах, питьевой режим. Гигиена и закаливание. Режим дня. Значимость соблюдения личной и общественной гигиены. Значение домашнего задания по физической подготовке. Основные правила личной гигиены. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений. Закаливание в домашних условиях. Закаливание при занятиях легкой атлетикой.

Примерное содержание занятий по теоретической подготовке:

1. История развития лёгкой атлетики.
2. Лёгкая атлетика в Свердловской области, в России и в мире
3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи
4. Краткие сведения о стрессии и функциях организма человека.
5. Влияние легкоатлетических упражнений на организм
6. Физиологические основы тренировки

7. Основы техники видов лёгкой атлетики
8. Основы методики обучения и тренировки
9. Правила, организация, и проведение соревнований
10. Места занятий, оборудование и инвентарь

2 год. Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении легкой атлетике через беседы, просмотр и обсуждение, фотографий, фильмов. Формирование представления о водных видах спорта. Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закалывания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебной, и досугом. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивно, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития легкой атлетики. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Пропаганда здорового образа жизни. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий бегом. Правила пожарной безопасности. Действия при пожаре. Правила уличного движения. Правила вежливости и общения со взрослыми и сверстниками. Что значит быть честным (антикоррупционное просвещение).

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

1 год. Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в легкой атлетике. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажёрах (скалодроме) (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации).
- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром)

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

применение специальных подводящих упражнений ;

- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- беговые и прыжковые упражнения;

- стартовые упражнения;
- специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам;

- упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений;
- разнообразные прыжковые упражнения;
- различные эстафеты;
- спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью;
- разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку;
- специальные упражнения барьериста;
- прыжки в длину с разбега;
- метание теннисного мяча и набивных мячей;
- участие в соревнованиях в беге на 60,100,300 м;
- участие в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега;
- участие в соревнованиях по общефизической подготовке.

2 год. Совершенствование развитие специальных прыжковых беговых упражнений на месте в движении, со снарядами и без снарядов.

- Совершенствование развитие имитационные упражнения из других видов спорта.
- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации).
- Совершенствование развитие Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром).

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

применение специальных подводящих упражнений ;

- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- беговые и прыжковые упражнения;
- стартовые упражнения;
- специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам;
- упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений;
- разнообразные прыжковые упражнения;
- различные эстафеты;
- спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью;
- разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку;

- специальные упражнения барьериста;
- прыжки в длину с разбега;
- метание теннисного мяча и набивных мячей;
- участие в соревнованиях в беге на 60,100,300 м;
- участие в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега;

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом: рассказ; показ; опробование.

Раздел 3. Психологическая подготовка

1 год. На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

2 год. В играх и спортивных соревнованиях заключены богатые возможности для формирования норм коллективного поведения. Овладевая различными командными функциями, воспитуемые учатся не только организовывать свое поведение, но и активно влиять на действия своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовать деятельность других в интересах команды. Под руководством тренера укрепляются такие важные нравственные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды, школы и т.д.

Раздел 4. Воспитательная работа

1 год. Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. Условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий. Формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания: семьи, школы, коллектива, педагогов, организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание моральных качеств: любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам

убеждения, поощрения, наказания. В спортивные секции зачастую приходят подростки с уже сложившимися нравственными убеждениями, определенным характером. Поэтому тренеру и коллективу, в котором начинается спортивный путь новичка, приходится не только совершенствовать положительные стороны личности, но нередко и перевоспитывать обучающегося.

Добиваться реализации этих цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требований и уважения к личности;
- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Большой воспитательный заряд несёт использование в учебно-тренировочном процессе школьников конкретных примеров из жизни замечательных людей. Призывая школьников на практике совершенствоваться всесторонне, не замыкаясь только на занятиях спортом, желательно, чтобы сами занимающиеся в присутствии всей группы рассказывали о прекрасном знании: иностранных языков, литературы, искусства, о большой любви к таким физическим упражнениям, как плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические прогулки, о многолетней привязанности к шахматам.

Достоинны всяческого подражания воля и мужество легкоатлетов – членов сборной страны предвоенного периода, рассказ о боевом пути каждого из них поможет формированию у юных спортсменов высоких нравственных качеств.

Заметное воспитательное воздействие на юных легкоатлетов оказывает участие в соревнованиях памяти героев ВОВ, посещение музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге. Очень важное качество – умение говорить правдиво и справедливо поступать – должно формироваться у учащейся молодёжи повсюду: в семье, школе, спортивной секции.

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер поручает одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближённо к действительности, так как на последующих тренировках каждый обучающийся группы так же побывает в роли тренера. Будучи

увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны.

Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у школьников положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности. Именно поэтому А.С.Макаренко использовал игры как один из самых действенных воспитательных методов.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер.

Успехи в работе тренера во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в процессе повседневной деятельности и зависит от многих факторов.

2 год. Воспитание моральных качеств, любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Честность и справедливость в отношениях с учениками, соперниками учеников, отсутствие привычки говорить «за глаза». Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ко всем сверстникам.

Раздел 5. Промежуточная и итоговая аттестация

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по легкой атлетике в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы.

Итоговая аттестация - форма оценки теоретических знаний, выполнение контрольных нормативов обучающегося, полностью завершившего обучение.

Учреждение самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Нормативы, представленные в таблице являются ориентиром на нормативы федерального стандарта, оценка *отлично* является показателем соответствия, предъявляемым требованиям подготовки общеразвивающей программы.

Контрольные нормативы

	30 м с/с		60 м с/с		Прыжок в длину с места		200 м		Пресс (дев.за 30 Подтягив. (мал)	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
девочки	6.8	6.2	11.0	10.8	145	160	40.0	38.5	14	18
мальчики	6.4	6.0	10.6	10.0	150	165	38.0	36.5	12	14

Контрольные нормативы 2 год

	30 м с/с		60 м с/с		Прыжок в длину с места		200 м		Пресс (дев.за 30 Подтягив. (мал)	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
девочки	6.2	6.0	10.8	10.6	160	170	38.5.0	37.5	14	16
мальчики	6.0	5.9	10.0	9.8	165	175	36.0	35.5	4	6

Раздел 6. Судейская практика

1 год. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное

отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

2 год. Проведения самостоятельно занятий и соревнований. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Раздел 7. Итоговое занятие

1 год. Подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

2 год. Подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Вручение свидетельств об окончании программы.

Работа с родителями: родительские собрания. Индивидуальные беседы и консультации по вопросам: гигиены, закаливания, особенностей физического развития детей школьного возраста.

Планируемые результаты программы.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ	В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ
<i>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>	
-взаимодействует со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	-развита способность к самообслуживанию -развита способность к безопасной жизнедеятельности
<i>ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>	
-ориентируется в этапах учебно-тренировочного занятия - различает между собой основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость)	- умение организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, представляет правила поведения во время занятий
<i>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>	
Ориентируется в окружающем пространстве	Демонстрирует умение корректировать свои действия в соответствии с ситуацией

--	--

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ	В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ
<i>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>	
-активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	-развита способность к самообслуживанию -развита способность к безопасной жизнедеятельности
<i>ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>	
-ориентируется в понятии «общая физическая подготовка «теоретическая подготовка» «техническая подготовка» -характеризует и различает между собой основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость)	-развито умение организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий
<i>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>	
Способен к ориентации в окружающем пространстве	Развита способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией

Организационно-педагогические условия

Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 занятия по 2 часа в неделю
2 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	

Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение

Для качественного ведения тренировочного процесса в пользовании отделения легкой атлетики имеется следующее:

- легкоатлетическая дорожка на стадионе;
- яма для прыжков в длину;
- регулирующиеся по высоте барьеры;
- ядра, набивные мячи;
- шиповки;
- гимнастические маты;
- тренажерный зал;
- спортивный зал;
- гимнастические скамейки;
- мячи (разного диаметра и фактуры);
- гимнастические палки;
- свисток, секундомер, стартовые флажки

Кадровое обеспечение.

Данная общеразвивающая программа реализуется кадрами, имеющими необходимое высшее или среднее профессиональное образование физкультурно-спортивной направленности.

Методические материалы.

Формы организации образовательного процесса

Основными формами занятий являются: теоретические занятия и практические занятия. Ведущей формой организации обучения является фронтальная, очная.

Наряду с фронтальной формой работы, осуществляется дифференцированный подход к обучению, так как в связи с индивидуальными особенностями детей результативность в освоении навыков может быть различной. На занятиях состав группы постоянный.

Виды занятий

Основным видом проведения занятия является тренировка, где осваиваются, и совершенствуются двигательные умения и навыки.

Игровое занятие

Совершенствование и проверка освоения двигательных умений и навыков на фоне игровой деятельности, эмоциональное воздействие. Занятие содержит организованное проведение

зависимых от ранее изученного материала; как вариант –

способом, способствующим изучению нового учебного материала, базированного на ранее приобретенных знаниях и навыках.

Содержание:

Упражнения: новые упражнения осваиваются в игровой форме, чередуя изучение учебного материала с соответствующими ему

упражнениями, для снижения эмоциональной нагрузки чередуя учебные занятия с играми.

Цели занятия: совершенствование отдельных элементов техники бега, способа бега; решение конкретных тренировочных задач; упражнения специальной направленности и различные

упражнения, развитие физических качеств, применение знаний в практической деятельности. Занятие посвящается изучению отдельных элементов техники бега, совершенствованию изученных упражнений - осуществляется чередование учебных занятий с играми. Рассматривается освоение упражнений, направленных на совершенствование отдельных элементов техники бега, развитие физических качеств, применение знаний в практической деятельности обучающегося (упражнения специальной направленности) в различных режимах.

Задачи занятия

Цели занятия: совершенствование отдельных упражнений на выявление уровня физической подготовленности в соревновательной форме; определение уровня физической подготовленности обучающихся по конкретным нормативным требованиям. Итогом занятия является анализ процесса и проведение его корректировки.

обеспечивающих выбор наиболее рациональных, эффективных

Все используются следующие педагогические технологии:
новые технологии, как основные, и элементы
спомогательные.

предусматривает набор детей без предварительного отбора и с
в обучении применяются личностно -ориентированные

на разный уровень сложности программного материала,

выделение групп детей на основе смешанной
группам.

разделение детей по однородным группам: познания,
адаптации;

отношение к каждому ребёнку как к уникальности,

цели процесса направлено, прежде всего, на сохранение и
формирование у них потребности в здоровом образе жизни.

изменяемые в данной программе, предусматривают

на организм подростка, поэтому система специальных

этой программе имеет важное значение. Система

имеет комплексный характер и включает в себя средства

психологического воздействия.

Упражнения включают специальные упражнения на расслабление,

на растяжение, чередование средств ОФП и

нагрузки, их чередование по направленности,

специализация тренировочного процесса, идеомоторную

работу.

осуществляется при помощи различных средств: опрос,

психические средства восстановления:

не менее 8-9 часов в сутки;

питания: витамины, питательные смеси, соки;

и одежда.

используются в занятиях, как правило, в заключительной
на закрепление пройденного материала.

специально организованный педагогом процесс, строятся в
принципами, то есть принципами, отражающими общие

и тренировки являются: принцип воспитывающего
принцип систематичности, принцип доступности. Все эти

используются следующие принципы:

Активности

и целеустремленно применять свои способности для
и познанных целей. Активность подразумевает

и образа действия, созерцание внешней картины
механизмов движения в том или ином элементе техники.
ности имеет использование видеосъемок и т. П.

ельных действий, что непосредственно связано с
жений. Двигательное действие, особенно сложное по
при многократном его повторении через оптимальные

нием физических нагрузок в процессе обучения и
ельных действий.

Индивидуализации

нем физической подготовленности учащихся.

готовке. Это дальнейшее развитие физических качеств, выносливости и совершенствование двигательных навыков, движений в избранном виде.

Учения делятся на две группы:

1. Основные физические качества (быстроту, силу, выносливость, координацию), способствующие обучению техники и развитию технического мастерства.

2. Обязательно объяснить учащимся правила безопасности, в дальнейшем выполнение всех этих правил и соблюдение дисциплины. Соблюдение установленных правил является обязательным условием.

Методы как:

1. Объяснения и др. Используя объяснение, рассказ, давая задание, создает представление об изучаемом движении, понятии и понятная речь педагога определяет успех применения физических задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, повышает мотивацию к выполнению физических задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Все необходимые объяснения, обсуждения педагог проводит в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает команды, чтобы учащиеся не замерзли.

2. Формы физического упражнения: метод целостного упражнения, непрерывный метод.

3. Положение педагога по отношению к группе:

а) стоя на берегу, чтобы исправить его ошибки;

б) в воде, отражающей его форму, характер и направление движения.

4. Условия изучения общеразвивающих упражнений. Негативный эффект возникает в условиях, что у учащихся не создается впечатления, что

учении бега все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем в целом. Таким образом, изучение техники бега идет по частям, что предусматривает многократное выполнение отдельных элементов владения способом бега в целом. Разучивание по частям позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения. В целом применяется на завершающем этапе

обучения, привлекающий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Игры широко применяются в начальном обучении бега. Они способствуют развитию интереса, радости, эмоций. Прежде чем упражнение будет выполнено обязательно следует выполнить всей группой. Элементы игры способствуют проявлению воли, настойчивости, выносливости.

Имитационные упражнения применяются в том случае, если после объяснения и показа учащегося не удается его выполнить. Педагог берет руки (ноги) учащегося и показывает, как правильно воспроизвести движение.

Современные образовательные технологии, которые отражаются в современных методах обучения, в методах контроля и управления процессом обучения, используются в наличии средств обучения.

Методы

по технике безопасности в разных ситуациях;

на профилактику вредных привычек;

родителями и детьми;

мероприятий по профилактике детского травматизма на

навыкам, проводится в форме групповых занятий. На

воспитательную работу с детьми, используя влияние

группы на успеваемость. Однако, занимаясь с группой,

особенности каждого учащегося как личности, а также

процесса обучения бега строится на сочетании группового и

лится на четыре этапа.

способа бега; использование средств наглядной агитации, а также представление об изучаемом способе плавания, что вызывает интерес к занятиям.

Занятия с техникой изучаемого способа бега (положение тела, дыхание) выполняются общеразвивающие и специальные упражнения по технике бега.

Занятия с техникой и затем изучаемого способа в целом.

Занятия проводятся в следующем порядке: положение тела, дыхание, согласование движений. При этом освоение каждого элемента в усложняющихся условиях.

Занятия с изученными элементами техники проводится в следующем порядке: сначала с дыханием, движения ногами и руками с дыханием,

техники бега. На этом этапе ведущее значение имеет бег с

Занятия, необходимо включать в занятия игры и эстафеты. Игры, приучают его к самостоятельности, инициативе, кроме того, игры проводятся с целью повторения и закрепления техники бега. На занятиях используются игры трех типов: соревновательные. Простейшие игры включают элемент соревнования и соревнования. Соревновательный элемент пробуждает у детей интерес к занятию, делает занятия более эмоциональными,

Игры являются основным материалом на занятиях. Если игра с сюжетом имеет образовательную ценность, ее необходимо объяснить и разыграть. Объясняя игру, нужно выбрать водящего и разделить играющих на группы,

эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за поведением участников. Педагог должен немедленно пресекать неспортивное поведение. После окончания игры он объявляет

и проигравших и обязательно отмечает участников,

в конце основной и в заключительной частях занятия, в зависимости от задач занятия, глубины и температуры воды, сложности учащимся. В каждой игре должны участвовать все учащиеся. Занятия включают только упражнения, известные детям.

Учащимся демонстрируются иллюстрации с правильными способами выполнения упражнений.

Методические материалы.

Программа реализуется в три этапа на протяжении всего учебного года: промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

На первых занятиях, позволяет определить уровень подготовленности учащихся и выявить его возможности и способности.

На каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня

выявляется по окончании полугодия с целью выявления индивидуальных особенностей индивидуальной траектории. Промежуточный контроль осуществляется с помощью тестов.

Итоговая аттестация проводится в форме соревнований.

В процессе обучения и фиксируется.

Методы обучения: метод решения проблемных ситуаций, игровой

Каждому учащемуся педагог фиксирует их в таблице

для каждого обучающегося. (что позволяет в течение срока

воспитывать и формировать личностные, предметные и

2. Список литературы

- № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (вступ. в силу с 24.07.2015)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Положения об организации дополнительного образования детей»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации занятий в организациях дополнительного образования детей СанПиН 188/01-03.2013/01 утвержден Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 14.03.2013 № 41);
- Методическая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Терра-Спорт, 2005.-255 с.
- Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора.-М.: Терра-Спорт, 2005.-255 с.
- Методическое пособие для институтов и школ олимпийского резерва: Учебное пособие для институтов и школ олимпийского резерва.- М.: Физкультура и спорт, 1987.-128с.
- Методическое пособие для юного спортсмена.- Киев: Здоровья. 1984.-144с.
- Методическое пособие по контролю за физической подготовленностью в юношеском спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-144с.
- Г.Н. – Лёгкая атлетика для юношества.-М.- Воронеж, 1984.-144с.
- О.Г. – Педагогические основы методики обучения легкой атлетике.- М., 1998.- 79 с.
- Методика занятий лёгкой атлетикой с детьми, подростками, юношами.- М., 1984.- 111 с.
- Методические рекомендации по изучению раздела «Теоретическая подготовка» в программах в отделениях СДЮСШОР. Екатеринбург, 2005г. 12с.
- Методическое пособие по подготовке спринтера.- М., Физкультура и спорт.1999.
- Методическое пособие по подготовке спортсмена в спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной спортивной школе олимпийского резерва (СДЮСШОР) , 1987г 28 с.
- Методическое пособие по спортивной подготовке 2018 г.

терств: образования Свердловской области; физической
ской области; спорта и молодежной политики РФ.:
[/minsport.mjdural.ru](http://minsport.mjdural.ru)

овье и образование .

библиотеки Московского гуманитарного университет.

йская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. –

ьяная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

<http://booksport/> Электронные книги по спортивной тематике.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992887

Владелец Красовская Анна Сергеевна

Действителен с 13.09.2025 по 13.09.2026