Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ивана Сергеевича Кошелева с. Лермонтово Белинского района Пензенской области

Согласовано

на заседании
педагогического совета

Протокол № 2 от «22» 08
2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы МОУ СОШ им.
И.С. Кошелева с. Лермонтово

_____ Сорокина В.Н.

Приказ № 69 от «22» 08 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРВЛЕННОСТИ

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

УРОВЕНЬ-БАЗОВЫЙ НА 2025-26 уч.г

Срок реализации программы 1 год

Педагог дополнительного образования: Лобышев А.И.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике(далее-Программа)имеет***физкультурно-спортивнуюнаправленность***;поуровнюосвоенияявляется***базовой***,поформеобучения–***очной***,постепениавторства–***модифицированной***.

Программаразработананаосноведующихнормативно-правовыхдокументов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РоссийскойФедерации»;
- Федеральныйзаконот24.07.1998г.№124-ФЗ«ОбосновныхгарантияхправребенкавРоссийскойФедерации»;
- Федеральныйзаконот04.12.2007г.№329-ФЗ«ОфизическойкультуреиспортевРоссийскойФедерации»;
- Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжениеПравительстваРФот29.05.2015г.№996-р);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденараспоряжениемПравительстваРФот31марта2022г.№678-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030года, утвержденараспоряжениемПравительстваРФ от28декабря2021г.№3894-р;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный назаседаниипроектногокомитетапонациональномупроекту«Образование» 07.12.2018г.,протокол№3);
- ПриказМинистерстваобразованияинаукиРФот09.11.2018г.№196 «Обутверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности подополнительным общеобразовательным программам»(сизменениями05.09.2019г.);
- ПриказМинистерстваспортаРФот27.12.2013г.№1125«Обутвержденииособенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной иметодической деятельности вобласти физическойкультурыиспорта»;
- ПриказМинистерстваспортаРФот09.02.2021г.№62«Обутверждении Федеральногостандартаспортивнойподготовкиповидуспорта Легкаяатлетика»;
- ПостановлениеГлавногогосударственногосанитарноговрачаРФот28.09.2020г. №28«ОбутвержденииисанитарныхправилСП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическиетребованиякорганизациямвоспитанияиобучения,отдыхаиоздоровлениядетейимолодежи»;
- ПостановлениеГлавногогосударственногосанитарноговрачаРФ от28.12.2021 г. №2 «Обутвержденииисанитарных правили норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиеническиенормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человекафакторовсредыобитания(рзд.VI/Гигиеническиенормативыпоустройству,содержаниюирежиму работыорганизацийвоспитанияиобучения,отдыхаиоздоровлениядетейимолодежи»);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающихпрограмм (включая разноуровневые программы): приложение к письму МинистерстваобразованияинаукиРоссийскойФедерацииот18.11.2015 г.№09-3242;
- УставаилокальныхактовМОУ СОШ им. И.С. Кошелева с. Лермрнтово Пензенской области Белинского района.

Актуальностьпрограммы.

Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетныхнаправленийвобразованииивоспитании,чтоотраженовФедеральномпроекте «Успехкаждогоребенка»Национальногопроекта«Образование»,Стратегииразвитиявоспитания вРоссийскойФедерациинапериоддо2025года,Концепцииразвития дополнительногообразования напериоддо2030г.,Концепцииразвитиядетско-юношескогоспортавРФнапериоддо2030г.идругих стратегических документах ***федерального и регионального уровней***.Одними из главных условий развития Российской Федерации в Стратегииразвития страны признаны здоровье и образование граждан, особое вниманиеуделено спорту и ответственному отношению к своему

здоровью. Приобщениеучащихся к систематическим занятиям спортом является необходимым условиемформирования нового поколения российских граждан, которым предстоитответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны вситуацииусиливающейсяглобальнойконкуренцииво всехсферахжизнедеятельности.

Программаактуальна***дляучащихся иихродителей***,таккакзанятиялегкойатлетикойспособствуют всестороннему развитию подростков,мотивируют вестиздоровый образ жизни, формируют огромный потенциал для физического развития,обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и обладаютогромнымвоспитательнымпотенциалом.Программаориентированнаформирование у учащихся системы знаний, умений и навыков в выбранном видеспорта, способствующих ранней профессиональной ориентации и успешнойадаптации к жизни в обществе. Занятия спортом дисциплинируют, формируютчувствоколлективизма,волю,целеустремленность.

Таким образом, **актуальность** данной программы объясняется государственнымисоциальнымзаказомисостоитвобеспечениидвигательной активностиподростков, укреплении их здоровья, коррекции телосложения, достижениефизического ипсихологическогокомфорта.

Отличительныеособенностипрограммыиееновизна.

Даннаяпрограммананаправленанаовладениеучащимисясновамизанятиялегкойатлетикой,каквидаспорта,формированиеусловийдляздорового образа жизни, личностного роста ребёнка, развитие физических, интеллектуальных инравственных способностей, достижение должного уровня спортивных успехов,раннегопрофессиональногосамоопределения.Программапомогаетреализоватьсобственные способности ребёнка, обеспечивает органичное сочетание досуга сразличнымиформамиобразовательнойдеятельности.

Программаоснованнаследующих**педагогическихпринципах:**

- *вариативности*программногоматериала,интенсивностиивеличинынагрузоквзависимостиотэтапаподготовки,индивидуальныхособенностейучащихся;
- *единства и неразрывности воспитания, обучения, развития* – влюбом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки дляразвитияличностиребенка;
- *систематичностиипоследовательности*– регулярность,последовательность,взаимосвязанностьзанятийисистемачередования нагрузоксотдыхом,поэтапноеувеличениеобъемаиинтенсивностифизическихнагрузок;
- *постояннойобратнойсвязи*– непрерывноеполучениеинформациивходезанятий:педагог-учащийся,учащийся–педагог;
- *постоянногосамоанализа*.

Педагогическая целесообразность программысостоит втом,чтообразовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальнымиособенностями каждого учащегося, предполагает максимальное раскрытиепотенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка(подборнагрузки,тренировочногообъемаивремени,переводпогруппамвзависимостиотуровняподготовленностиирезультата).

Формированиеразновозрастныхгруппповзволяетуспешноиспользоватьметоднаставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам, старшие –младшим.

Воспитательный потенциал программы Главной задачей на занятиях и припроведении воспитательных мероприятий является воспитание высоких моральныхкачеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль внравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность,которая предоставляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Строгоесоблюдениеправилтренировкииучастиявсоревнованиях,четкоеисполнениеуказаний педагога, отличное поведение назанятиях, в школе, дома - на все это долженпостоянно обращать внимание педагог. Волевые качества спортсмена - настойчивость,инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость ирешительность-восновномразвиваютсянепосредственновобразовательномпроцессе.

Цель программы: формирование потребности в систематических занятияхфизическойкультуройиспортом,устойчивоймотивациикздоровомуобразужизни, ответственного отношения к своему здоровью через занятия легкойатлетикой.

Задачипрограммы:

- сохранениеиукрепление здоровьяучащихся,содействиеихгармоничномуфизическомуразвитию;
- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных навыковподростков;
- осознаниеипринятиеценностижизниздоровья;
- формированиенавыковздоровогообразажизни;
- воспитаниеволи,самодисциплины,настойчивости,самообладания;
- формированиеэтическихпринциповинормповедения;
- овладениеосновнымитехниками выполнениялегкоатлетическихупражнений;изучениеправилгигиены,питанияизакаливания;
- содействиедостижениюспортивныхуспеховсообразноспособностям.

Адресатпрограммы

Условияприёмадетей

Наобучениепопрограммезачисляютсядети иподростки(мальчики идевочки) с 7 до 17 лет, желающие заниматься легкой атлетикой, независимо отиходаренности, способностей,уровняфизического развития иподготовленностии не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видомспорта.

Прием учащихся производится в сентябре. Однако, это не исключаетвозможностиприемаидоукомплектованияприналичииивакантныхмествгруппахнапротяжениикалендарного года.

Группыформируютсяразновозрастные,сучетомуровняподготовкиучащихся.Наполняемостьгруппы–**15 человек**.

Краткаяхарактеристикавозрастныхособенностейучащихся

Младший школьный возраст (7-10 лет). Ребенок в этом возрасте становится сильным,выносливым и ловким, имеет потребность в регулярнойнагрузке. Понимает ипринимает правила командных игр и требования педагога, занимаясь спортом, легковыполняетразмашистыедвижения.Интеллектуальноеразвитие:ребенокумеетсамостоятельно рассуждать, анализировать, делать выводы, становится способен крефлексии – оценкесвоеговнутреннегосостояния.Он можетусилиемволисосредоточиться на выполнении определенной задачи. Психологическое развитиеребенкавмладшем школьном возрасте: осознает свою принадлежность к социуму,умеети любит общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только своиинтересы, но и интересы других людей. Становится более самостоятельным иинициативным. В этом возрасте начинают выравниваться процессы возбуждения иторможения,иребеноклегчеуспокаивается,прощереагируетна неудачи.

Средний школьный возраст (11-14 лет). Происходят эндокринные изменения ворганизме, интенсивное физическое и физиологическое развитие.Увеличиваются ростивес.Всвязисбыстрымразвитиемвозникаюттрудностивфункционированииисердца,легких,кровоснабженииголовногомозга,поэтомудляподростковхарактерныперепадысосудистогоимышечноготонуса,которыевызываютбыструюсменуфизическогосостояния и,соответственно,настроения.Формируетсяновыйобразфизического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходитстановление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций,как восприятие и память, развитие

воображения. Развивается чувство взрослости,стремление ксамостоятельности.Ведущий мотивповеденияподростка–желание бытьпринятымвколлективеровесников,завоеватьавторитет,уважение,внимание.

Срокирежимобучения

Данная программа рассчитана на 34 часа обучения.Срок обучения попрограмме 1 год. Занятия проходят с одной группой 1раз внеделюпо1академическихчаса.

Продолжительностьодногоучебногозанятия–1академическийчас(45минут).

Формаобученияочная.

Календарныйучебныйграфик

Годобучения	Объемучебныхчасов по годамобучения	Количествоучебныхнедель	Режимзанятий
1год	34	34	1развнеделюпо1часу

Предусматриваютсяследующиеформызанятий:

- теоретическиезанятия;
- практическиезанятиявспортивномзалеинастадионе;
- тренировочныемероприятия;
- физкультурныеиспортивныемероприятия;
- тестирование(сдачаконтрольныхнормативовпоОФП);
- соревнования;
- самостоятельная работа (организуется в условиях летнего спортивнооздоровительноголагеря(приналичии)иливпериодактивногоотдых авканикулярноевремя).

Весьматериалпрограммыраспределёнвсоответствииспринципомрасширениятеоретическ их знаний, практических умений и навыков. Дозировка нагрузок ивыбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностейучащегося.Принеобходимостименяетсявремянаизучениеконкретнойтемы.

Особенностиорганизацииобразовательногопроцесса.

Программапредполагаетодинуровеньосвоения:

- *стартовыйуровень*(*1годобучения)*.

На *стартовом уровне* происходит формирование устойчивого интересакзанятиям, всестороннее развитие физических способностей учащихся, укреплениеих здоровья, воспитание специальных способностей (гибкости,быстроты,ловкости)дляуспешноговладениянавыкамилегкой атлетикой.

В результате освоенияпрограммыучащиесябудут

знать:

-историювозникновенияиразвитиялегкоатлетическихупражнений;

-историюразвитияОлимпийскихигр;

- правила техники безопасности, оказание первой доврачебной помощипри травмахиушибах;

-технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренныхучебнойпрограммой;

-типичныеошибкипривыполнениилегкоатлетическихупражнений.

- основноесодержаниеправилсоревнованийпобегунакороткиеисредние дистанции, прыжки в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча(гранаты)надальность;

-игровыеупражнения,подвижныеигрыи эстафетысэлементамилёгкойатлетики.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактикитравматизманазанятияхлёгкойатлетикой.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебнойпрограммойлегкоатлетическиеконтрольныеупражнения(двигательныетесты).
- контролироватьсвоёсамочувствие(функциональноесостояниеорганизма)назанятияхлёгкой атлетикой.

Демонстрировать:

- правильновыполнятьосновыдвижениявходьбе,беге,прыжках,метаниях.
- смаксимальнойскоростьюбегатьнадистанцию30,60,100мвравномерномтемпе10-25мин.
- стартоватьизразличныхисходныхположений.
- отталкиватьсяиприземлятьсянаногивямудляпрыжковпосле быстрогоразбега.
- преодолеватьспомощьюбегаипрыжковполосуиз3-5препятствий.
- прыгать ввысотуспрямогоибоковогоразбегас7-9шагов.
- метатьнебольшиепредметы,мячимассойдо150г,гранатынадальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена,сидя) правойилевойрукой.

Содержаниепрограммы.

Учебно-тематическийплан(стартовыйуровень)

№ п.п.	Названиераздела,тем	Количество часов			Формыаттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическаяподготовка	1	1		Опрос,тесты.
2.	ОбщаяФизическая подготовка	17	1	16	Контрольные старты,контрольно-измерительныетесты.
3	Специальная физическаяподготовка	6	1	5	Контрольныестарты, контрольно-измерительныетесты.
4.	Техническаяподготовка	3	1	2	Контрольные упражнения
5.	Тактическаяподготовка	1	1		Участиевсоревнованиях
6	Участиевсоревнованиях	4		4	Протоколсоревнований
7	Контрольные испытания	2		2	Выполнение тестов.
8	Итогочасов	34	5	29	

СОДЕРЖАНИЕДОПОЛНИТЕЛЬНОЙОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙПРОГРАММЫ

I. **Вводноезанятие.**

Теоретическаяподготовка(1час).

*Теоретическаячасть.*Знакомствосгруппой.Ознакомлениеспрограммой.Инструктажпотехникебезопасности.Тренировочныйрежим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятийлегкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущегогода

*Практическаячасть.*Ознакомлениесместамипроведениязанятий.

*Тема:РазвитиелегкойатлетикивРоссииизарубежом.*Историяразвитиялегкойатлетики вРоссии.Значениеместолегкойатлетикивсистемефизическоговоспитания.Участиероссийскихспортсменоввмеждународных соревнованиях. Российские и международные юношескиесоревнования.Лучшироссийскиелегкоатлеты.

1. Общаяфизическаяподготовка(ОФП)(17часов)

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений».Классификацияупражнений.Влияниефизическихупражненийнаразвитиедвигательныхспособностей.Значениевсестороннейфизическойподготовкидляукрепленияздоровья,повышенияфункциональныхвозможностейоргановисистем,ивоспитаниядвигательныхкачеств(силы,быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристикасредствобщейиспециальнойфизическойподготовки,применяемыхвтренировочныхзанятияхсюнымилегкоатлетами.Утренняязарядка,разминкапередтренировкойиигрой,индивидуальныезанятия.

Практическая часть. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге,колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, опредварительнойиисполнительнойкомандах.Поворотынаместе,размыканиеуступами.Перестроениявшеренге,вколонне.Переменанаправлениядвижениястроя.Обозначениешаганаместе.Изменениескорости движения.Переходс шага на бег,с бега на шаг. Повороты вдвижении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*Упражнения для рук иплечевогопояса.Сгибанияиразгибания,вращения,махи,отведенияиприведения,рывки.Выполнениеупражненийнаместеивдвижении.Упражнениядлямышцшеи:наклоны,вращенияиповоротыголовы.

Упражнениядляформированияправильнойосанки.Вразличныхисходныхположениях– наклоны,повороты,вращения.Вположениилёжа–поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами,подниманиеиопусканиетуловища.Упражнениядляног:различныемаховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпадысдополнительнымипружинящимидвижениями.Упражненияссопротивлениемвпарах:поворотыинаклонытуловища,сгибаниеиразгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спинеинаплечах,элементыборьбывстойке,упражнениясэлементамисопротивления.

*Общеразвивающиеупражненияспредметами.*Упражненияснабивнымимячами:поднимание,опускание,наклоны,повороты,перебрасывания с одной руки на другую передсобой,надголовой,заспиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) ивдвижении.Упражнениявпарах,вгруппахспередачами,броскамииловлеймяча Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание иразгибаниерук,поворотыинаклонытуловища,подниманиенаноски,приседания.Упражненияскороткойидлинной скакалкой:прыжкинаодной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки споворотами,прыжкивприседеиполуприсяди.Упражнениясмалымимячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, встену,наместе,впрыжке,послекувыркав движении.

*Подвижныеигрыиэстафеты.*Игрысмячом,бегом,прыжками,метанием,ссопротивлением,навнимание,координациюдвижений.Эстафетывстречныеикруговые,спреодолениемполосыпрепятствийизгимнастическихснарядов,переноской,расстановкойисобираниемпредметов,

переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча,прыжкамиибегом,вразличныхсочетанияхперечисленныхэлементов.

Легкоатлетическиеупражнения.

Бегна30,60,100,400,500,800м.Кроссот1000до3000м,6-и12-минутный бег. Прыжки вдлину и в высоту с места и с разбега. Тройнойпрыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.Метаниемалогомячанадальностьвцель.Участиевэстафетахсэлементамиспортивныхигр:ручногомяча,баскетбола,футбола,лапты.

2. Специальнаяфизическаяподготовка(СФП)(17часов)

*Теоретическаячасть.*ВлияниеСФПнаразвитиедвигательныхспособностей.Основныесредства специальной физической подготовки.Основныефизическиекачества:сила,быстрота, ловкость,выносливость,гибкость.Значениеспециальныхфизическихкачестввформированиидвигательныхнавыков иумений.

Практическаячасть.

*Упражнениядляразвитиябыстроты.Упражнениядляразвитиястартовойскорости.*Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоялицом,боком,спинойкстартовойлинии,изприседа,широкоговыпада,изположениясидя,лёжа,измедленногобега,подпрыгивания,беганаместе.Эстафетысэлементамистарта. Подвижныеигрытипа«Деньиночь»,«Вызов»,«Вызовномеров»,«Рывокзалинию»ит. п.

*Упражнениядляразвитиядистанционнойскорости.*Ускорениеподуклон3–5^{o}.Бегзмейкоймеждурасставленнымивразныхположениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами.Бегпрыжками.Эстафетныйбег.Пробеганиепрепятствийнаскорость.Перменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальнойскоростью,10–15ммедленно).Подвижныеигрытипа«Салкипокругу»,«Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивнымячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м смаксимальной скоростью,10–15ммедленно).

*Упражнениядляразвитияскоростипереключениясодногодействиянадругое.*Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бегспиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с измененииемнаправления(до180^{o}).Бегсизменениемскорости(резкоезамедлениеилиостановкапослебыстрогобега,послечегоновыйрывоквзаданномнаправлениии т. п.).«Челночный»бег:2х10,4х5,4х10,2х15мит.п.«Челночный»бегсизменениемспособапередвижения.Бегс«тенью»(повторениедвиженийпартнёра,выполняющегобегсмаксимальнойскоростьюсизменениемнаправления).Бегс изменением скорости (резкое замедление или остановкапослебыстрогобега,послечегоновыйрывоквзаданномнаправлениии т.п.); «челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п.; «челночный» бег с изменениемспособапередвижения;бегс«тенью»(повторениедвиженийпартнёра,выполняющегобегсмаксимальнойскоростьюсизменениемнаправления).Выполнениеразличныхэлементовтехникибега.

*Упражнениядляразвитияскоростно-силовыхкачеств.*Приседаниясотягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков,или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрымвыпрямлением.Подскокиипрыжкипослеприседасотягощениемибез.Прыжкина одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же сотягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки вглубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх илирывком на 7 – 10 м. Беговые ипрыжковые упражнения, выполняемые в гору, попеску, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд.Подвижныеигрытипа «Волкворву»,«Челнок»,«Скакуны»,«Прыжковаяэстафета»ит.п.Вбрасываниенабивного мячанадальность.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*Повторное выполнениебеговыхипрыжковыхупражнений.Переменныйбегснесколькимиповторениямивсерии.Кроссспеременной

скоростью.Повторноевыполнениебеговыхипрыжковыхупражнений.Многократноеповторение специальныхтехнико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующимпробеганиемнесколькихстоекиразворотом,сувеличениемдлинырывка,количества повторений исокращением интервалов отдыха между рывками).Игровыеупражненияснабивныммячомбольшой интенсивности,тренировкиувеличеннойпродолжительности.Упражненияснабивныммячом.

*Упражнения для развития ловкости.*Прыжки с разбега толчком одной иобеиминогами,доставаявысокоподвешенныймячруками.Тожесповоротомвпрыжкена $90–180^{o}$.Прыжкивверх,кувыркивперёдиназад,в сторонучерезправоеилевоеплечо.Эстафетысэлементамиакробатики.Подвижныеигры: «Живаямишень»,«Салкимячом»,«Ловляпарами»ит.п.Прыжкисместаисразбега.

Техническо-тактическаяподготовка(4часа)

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических действийвлегкойатлетике:Процессобучения,приобретенияисовершенствованияучащихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащихсредствамитренировки.

*Практическаячасть.*Спринтерскийбегот30до60м;бегнадлинныедистанциидо 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами,теннисныммячами);силоваягимнастика(подтягивание,опускание,подниманиетуловищаизположениясидяилёжа,сгантелями,амортизаторами).Упражнениявсопротивленииспартнёром;упражненияспредметами(гантелями,резиновымиамортизаторами,набивнымимячами,гимнастическимискамейками).

Подниманиеногввисенаперекладинеилигимнастическойстенке;опусканиеи поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперёдсидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладинеилигимнастическойстенке;упражнениявполушпагате,приседаниясотягощением и без; выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки; прыжки вдлину.

Соревновательнаяподготовка(4часов)

*Теоретическая часть***.** Инструктаж по технике безопасности во времяпроведенияиучастиявсоревнованияхполегкойатлетике.Правилаповедениявовремясоревнований,отношенияксоперникамисудьямсоревнований.Установканаучастиев соревнованиях.Анализпроведенныхсоревнований.Обсуждениерезультатовсоревнований.

*Практическаячасть.*Участиевсоревнованияхпокалендарю.

Контрольныезанятия(2часа)

Теоретическаячасть. Методикавыполнениятестовыхупражнений. Техникабезопасностивовремявыполнениятестовыхупражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов итестовых упражненийпоОФПиСФП.

Медицинскоеобследование(внесеткичасов)

Цель:Диагностикафизическогососостоянияиуровняздоровьяучащихся.

1.Контрользасостояниемздоровьяспортсменаосуществляетсяпосещениемфизкультурногодиспансера1разавучебномгоду(октябрь).

Восстановительныесредстваимероприятия(внесетки часов)Восстановительныемероприятия

Основныевосстановительныесредства:

1. Душ–применятьпослекаждоготренировочногозанятия5-10минут.
2. Ванны–за30минутдоснаисразупослетренировки(t36-38^{0}сдобавлением«Хвойногоэкстракта»).
3. Парнаябаня–применятьнакануне«дняотдыха».
4. Массажисамомассаж.

Восстановительныесредства

Кздоровьююныхспортсменовпредъявляютсябольшиетребования,таккаквпроцессетренировочно–соревновательнойдеятельностимогутвозникнуть условиядляразвитияперенапряженияиутомления.Восстановительныепроцессыподразделяются:текущее

восстановлениевходевыполненияупражнений;срочноевосстановление,происходящеесразуп
ослеокончанияработы;отставленноевосстановление,котороенаблюдаетсянапротяжениидлит
ельноговременипослевыполнениятренировочнойнагрузки;стресс-восстановление –
восстановление после перенапряжений. Для
восстановленияработоспособностиучащихсяспортивныхшколиспользуетсяширокийкругсре
дствимероприятий(педагогических,психологическихимедико-
биологических)сучетомвозраста,этапаподготовки,интенсивноститренировочныхнагрузокии
ндивидуальныхособенностей юныхспортсменов.

Педагогическиесредствавосстановлениявключают:

- рациональноепланированиетренировочногопроцессавсоответствиисфункциональнымиво
зможностямиорганизма,построениетренировочныхисоревновательныхциклов,четкую
организациюработыиотдыха;
- построениеотдельноготренировочногозанятиясиспользованиемсредствосстановления:п
олноценнаяразминка,подборинвентаря,оборудованияиместдлязанятий,упражненийдляак
тивногоотдыхаирасслабления,созданиеположительногоэмоциональногофона;
- варьированиеинтерваловотдыхамеждуотдельнымиупражнениямиитренировочнымизанят
иями;
- разработкуспециальныхфизическихупражненийсцельюускоренияосстановленияработос
пособностиспортсменов,совершенствованиятехническихприемови тактическихдействий.

Психолого-педагогическиесредствавключают:

специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, нарастяжение,
восстановительногохарактера(настольныйтеннис),чередованиесредствОФПипсихорегуляци
и.

Медико-гигиеническиесредствавосстановлениявключают:

- сбалансированноепитание,физическиесредствавосстановления(душ)
- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыхаосновнымсанитарно-гигиеническимтребованиям.

Психологическиесредствавосстановлениявключают:

- психорегулирующуютренировку,упражнениядлямышечногорасслабления,сон-отдых.
- особенноследуетучитыватьотрицательнодействующиевовремясоревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязньпроиграть,получитьтравму,психологическоедавлениесоперников),чтобысвоевременно ликвидироватьилинейтролизоватьих.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая ипсихологическаяразгрузка,подготовкаорганизмакновомуциклутренировочныхисоревновате
льныхнагрузок,профилактикаперенапряжений.

Условияреализациипрограммы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническомобеспечении и оборудовании. Занятия проводятсяв спортивном зале и на открытомстадионе,соответствующимсанитарно-
эпидемиологическимнормамитехникебезопасности.

Для проведения занятий по виду спорта лёгкая атлетика необходимо иметьследующееоборудованиеиинвентарь:

- Волейбольные,баскетбольные,футбольные,набивныемячи.
- Шведскиестенки,гимнастическоеоборудованиеит.п.
- Колодкистартовые
- Секундомер
- КомпьютерысвыходомвИнтернет,экраны,проекторы.

Методическоеобеспечениепрограммы.

Образовательный процесс обучения по программе носит развивающий характер,т.е. направлен на развитие природных задатков учащихся, реализацию их интересов испособностей кзанятиямлегкойатлетикой.

Педагогические**принципы**работы:

- дифференцированный подход к обучению (учет специфики психофизическогоразвитияучащегося,ориентацияналичность,наразвитиеприродныхкачествиспособностей);

- предоставлениеравныхвозможностейсамореализации;- бережноеиуважительноеотношениекличности.Впрограммеиспользуютсяразличные**педагогические технологии:**

Групповыетехнологии

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процессаявляетсягрупповоезанятие.Накаждомзанятииипредусматриваютсятрираздела:ознакомление,разучивание,совершенствование.Приэтом происходит:

– организациясовместныхдействий,ведущаякактивизацииучебно-познавательныхпроцессов;

– распределениеначальныхдействийиопераций;

– взаимноеобщениеучащихсявгруппе;

– обменспособамидействия;

– взаимопонимание;

– рефлексия.

Личностно– ориентированныетехнологии

Виндивидуальномподходеобученияиспользуютсяследующиепринципы:

– работаясгруппой,взаимодействоватьсотдельнымиучащимисяпоиндивидуальноймодели,учитывая ихличностныеособенностиивозможности;

– ориентироваться на индивидуальные особенности учащегося в общении с ними в процессеобучения.

Педагогикасотрудничества

- отношение к обучению как творческого взаимодействию педагога и ребенка.Роль педагога состоит не в том, чтобы учить, а в том, чтобы помогать детям учиться.Педагог,впервуюочередь,долженбытьсоздателемразвивающейсреды,побуждающей учащегосяучиться;

- обучение без принуждения, т.к. интерес к учению есть только там, где естьуверенностьвуспехе;

- творческоесамоуправлениеучащихся.Схемаучебногосотрудничествазаключенавтом,что детинепосредственновзаимодействуютдругсдругом,апедагог,оставаясьцентральнойфигуройобучения,специальноорганизуютихсотрудничество;

- сотрудничествосродителями.

Воспитательнаяработаипсихологическаяподготовка.Организационно-методическиеуказанияпопроведениювоспитательнойработыВ данномразделепрограммыотраженыосновныесредства,методы,различныеформыиприемывоспитательнойработыипсихологическойподготовкисучащимися.Нижеприводитсяпримерныйпрограммныйматериалповоспитательнойработеипсихологическойподготовкеучащихсявформепланаосновныхмероприятий.Основнаяцель политикигосударствав областифизическойкультурыиспорта-оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничноевоспитание здорового, физически крепкого поколения. Главная цель воспитательнойработы заключается в формировании высоких моральных качеств. Важную

роль внравственномвоспитанииучащихсяиграетнепосредственноспортивнаядеятельность, которая открывает большие возможности для воспитания всех этихкачеств.Центральнойфигуройввоспитательнойработеявляетсятренер-преподаватель,которыйнеограничиваетсвоивоспитательныефункциилишьруководствомповедения учащегосявовремятренировочныхзанятийисоревнований.Успешность воспитания учащихся во многом определяется способностью тренера-преподавателяповседневносочетатьзадачиспортивнойподготовкииобщеговоспитания.
Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий.Строгоесоблюдениеправилтренировкииучастиявсоревнованиях,четкоеисполнениеуказанийтренера,отличноеповедениена тренировочных занятиях,вшколе и дома - на это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно ссамого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способностьпреодолеватьспецифическиетрудности,чтодостигается,преждевсего,систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных стренировочныминагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что его успех назанятияхзависит,преждевсего,оттрудолюбия.Большоезначениевпроцессезанятийс учащимися имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого являетсяовладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки,гигиеныидругихдисциплин.Вцеляхэффективностивоспитаниятренеру-преподавателюнеобходимотакорганизоватьтренировочныйпроцесс,чтобыпостоянноставитьпередучащимисязадачиощутимогодвигательногоиинтеллектуального совершенствования.
Отрицательно сказывается на эффективностивоспитательнойработынедостаточнаявариативностьсредствиметодовобучения.

Ведущееместовформированиинравственногосознанияюныхспортсменовпринадлежитметодаубеждения.Убеждениевовсехслучаяхдолжнобытьдоказательным,длячегонужнытщательноподобранныеаналогии,сравнения,примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылкамина конкретные данные, на опыт самого учащегося. Важным методом нравственноговоспитания является поощрение учащегося - выражение положительной оценки егодействийипоступков.Поощрениеможетбытьввидеодобрения,похвалы,благодарноститренера-преподавателяиколлектива.Любоепоощрениедолжновыноситьсясучетомнеобходимых педагогических требованийисоответствоватьдействительнымзаслугамучащегося.Однимизметодоввоспитанияявляетсянаказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действийюногоспортсмена.Видынаказанийразнообразны:замечание,устныйвыговор,выговорвприказе,разборпоступкавспортивномколлективе,отстранениеотзанятий,соревнований.Поощрениеинаказаниеюногоспортсменадолжныосноватьсяненаслучайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия,снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебанияегоработоспособности.Вэтихслучаяхбольшеемобилизующеезначениеимеютдружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишьиногда,когдаслабостьволипроявляетсяспортсменомсистематически.Лучшимсредствомпреодоленияотдельныхмоментовслабоволияявляетсяпривлечениеучащегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для егосостояниятрудностей.Спортивныйколлективявляетсяважнымфакторомнравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменразвивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, внемвозникаютипроявляютсяразнообразныеотношения:спортсменаксвоемуколлективу,междучленамиколлектива,междуспортивнымисоперниками.Прирешениизадачпосплочениюспортивногоколлективаивоспитаниючувстваколлективизмацелесообразноиспользоватьвыпускстенгазетиспортивныхлистовок,проведениепоходовиэкскурсий,создаватьхорошиеусловиядляобщественнополезнойдеятельности.Систематическиезанятияивыступлениявспортивныхпоказательныхвыступленияхявляютсяэффективнымисредствамивоспитанияволевыхкачеств уюногоспортсмена.

Здоровьесберегающиетехнологии

Онивключаютвсебяфизический,социально-психологическийидуховно-нравственныйаспект.Здоровьесберегающиетехнологиинаиболеезначимысредидругихтехнологий по степени влиянияназдоровьеучащихся.

Ихможновыделитьвтриподгруппы:

организационно-педагогическиетехнологии–ониопределяютструктурувоспитательно-образовательногопроцесса,котораяспособствуетпредотвращениюсостоянийпереутомления,гиподинамииидругихдезадаптационныхсостояний(переходотодной деятельности к другой,различныеигры);

психолого-педагогическиетехнологии–онисвязанныснепосредственнойработой сучащимися(беседы,упражнения,тренировки);

учебно-воспитательные технологии – они включают программы по обучениюзаботеосвоемздоровьеиформированиюкультурыздоровьяучащихся.Задачасостоитвтом,чтобы:

– научить ребят бытьуспешными в делах (в жизни),быть готовыми даритьрадостьсебеидругим.Привитьнавык–находитьповодыипричиныдлярадости, искреннеиумелонаходято,чтодействительнозаслуживаетодобренияиливосхищения;

– целенаправленновоспитаткультуруздоровьяучащихся,ихпотребности,способностииумениязаботитьсяособственномздоровье,духовномителесномблагополучии.

Впроведенииучебно-тренировочнойработывобъединенииииспользуютсяразличныеформыиметоды.

Формы:

- теоретическиезанятияввидебесед,короткихсообщенийпотемам,изложеннымвпрограмме(они даются либовначалезанятия, либовпроцессевсейтренировки);

– практическиезанятияитренировкиввидепоказаиповторения(приёмов,упражнений);

– индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями,установленными дляспортсменов;

– участиеучащихсявразличныхмероприятиях,спортивныхсостязанияхисоревнованияхразличногоуровня.

Методы:

– объяснительно-иллюстративные:беседы,сообщениезадания,описание,объяснениевыполненияупражнения,инструктирование;

– репродуктивные: показ отдельных элементов или полностью упражнения; методразучиванияупражненияв целом; метод разучиванияупражненияпо частям; просмотриметодическийразборучебныхвидеофильмов,практические упражнения.

- проблемные:постановкапроблемыипоискеёрешенияучащимися.
- анализ:выявлениеошибокввыполнениииупражненийиустранениеихпричин;
- частично-поисковые:решениепроблемныхзадачспомощьюпедагога;
- поисковые:самостоятельноерешениепроблем;
- соревновательные;
- игровые.

Научно-методическоеобеспечение

Обеспечениепрограммыпредусматриваетналичиеследующихметодическихвидовпродукции:

- методическиеразработки;
- методическиерекомендациикпрактическимзанятиям;
- диагностическиематериалы;
- дидактическиематериалы.

Формыконтроляиаттестации.

Проверка, контроль, учет знаний учащихся. Важнейшим звеном в процессеизучения программного материала является проверка и учет знаний учащихся. Назанятияхиспользуютсяразныевиды учета:

- вводный (педагог, приступая к работе, знакомится с исходными знаниями,умениями инавыкамиуучащихся);
- текущийучет(наблюдениезадеятельностьюучащихсянакаждомзанятии);
- промежуточнаяаттестация-участиеучащихсявсоревнованиях;
- сдачаконтрольныхнормативов.

Контроль сформированностиумений, навыков, личностных качествосуществляетсяпосредствомнаблюденияиустныхопросов.Контрольпозволяетопределить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внестикорректировкувучебныйпроцесс.Позволяетучащимся, родителямипедагогам увидетьрезультаты,чтосоздаетхорошуюатмосферувколлективе.Дляпроведенияконтроляи определениярезультатовобученияразработаны:

- нормативы(Таблица)
- положенияопроведенииисоревнований.

Итоговаяаттестацияосновываетсянаиндивидуальномподходеккаждомуучащемуся.

Дляпроведенияаттестациитренер-преподавательготовит:спортивныйинвентарь,местопроведения,тесты,листучастиядетейвконтрольныхиспытаниях.

Припроведенииконтрольныхупражненийследуетобратитьвниманиенасоздание единых условий выполнения их для всех учащихся. Результаты заносятся впротоколи хранятсявобразовательномучреждении.

Оценочныематериалы.

Шкалаоценкиуровняфизическойподготовленности,учащихсяпопрограммепредставленав Таблице

Тестнаразвитиескоростныхспособностей.Бег3

0

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-тричеловека. Покоманде«Настарт»участникиподходятклиниистартаи занимаютисходноеположение.Покоманде«Внимание»наклоняютсявпередипокоманде«Марш»бегутк линиифинишапо своейдорожке.

Бег60м

Проводитсяцельюопределенияскоростныхкачеств.Выполняетсяаналогичнотесту №1,но применяетсянизкий старт.

Тестдляопределенияловкостиикоординационныхспособностей:

Челночныйбег3разапо10метров

На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. Позрительномусигналуучащийсябежит,преодолеваярасстояние10мтрираза.При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемогодолжны пересечьлинию.

Тестдляопределенияскоростно-

силовыхкачествПрыжоквдлину сместа

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следаиспытуемогоприприземлении.Изтрехпопытокучитываетсялучшийрезультат.

Метаниемячавесом 150г(м.)

Метаниевыполняетсясместаилипрямогоразбегаспособом«из-заспинычерезплечо»Другиеспособыметаниязапрещены.Участникупредоставляетсяправовыполнитьтри броска.Взачёт идётлучшийрезультат.

Тестнаразвитиевыносливости Бе

г1000м

Выполняетсясвысокогостарта.Взабегеучаствуют7-10человек.Покоманде «Настарт»участникиподходятклиниистартаизанимаютисходноеположение.Покоманде «Марш»бегутк линии финиша.Бегутпо часовой стрелке.

Списоклитературы

длятренера-преподавателя:

1.БелоусоваВ.В.«Воспитаниевспорте».М.2014г.2.БылееваЛ.Л.«Подвижные игры».М.2016г.
3. ВамкБ.В.«Тренерамюныхлегкоатлетов».М.2014г.
4. ДобровольскийВ.К.«Физическаякультураиздоровье».М.2017г.
5. ЛыховВ.И.«Судействосоревнований полегкойатлетике».М.2015г.
6. ЛоманВ.«Бег.Прыжки.Метание».Пер.снемецкого.М.2018г.
7. ПоповВ.Б. «Прыжкивдлину». М. 2016г.

дляучащихсяиродителей:

1Журнал"Легкаяатлетика"1955-2020г
2.Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2018г.3.БылееваЛ.Л.«Подвижныеигры».М.2016г.
4. ДобровольскийВ.К.«Физическаякультураиздоровье».М.2017г.

Списокинтернет-ресурсов.

1. МинистерствоспортаРоссийскойФедерацииhttps://minsport.gov.ru/
2. МинистерствофизическойкультурыиспортаПензенскойобластиhttps://sport.pnzreg.ru/
3. Всероссийскаяфедерациялегкойатлетикиhttps://rusathletics.info/r_fed/penzenskaya-oblas

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524456

Владелец Сорокина Виктория Николаевна

Действителен С 05.02.2026 по 05.02.2027