

**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-спортивную направленность**;по уровню освоения является**базовой**,по форме обучения—**очной**,постепенна авторства—**модифицированной**.

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденна распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденна распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета национального проекта «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности под дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 09.02.2021 г. №62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки в виде портала «Легкая атлетика»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (раздел VI Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;
- Устав и локальных актов МОУ СОШ им. И.С. Кошелева с. Лермонтово Пензенской области Белинского района.

Актуальность программы.

Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в Федеральном проекте «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование», Стратегии развития питания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования на период до 2030 г., Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ на период до 2030 г. и других стратегических документах **федерального и регионального уровней**. Одними из главных условий развития Российской Федерации в Стратегии развития страны признаны здоровье и образование граждан, особое внимание уделено спорту и ответственному отношению к своему

здравию. Приобщение учащихся к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизни и деятельности.

Программа актуальна для учащихся

и их родителей, так как занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему развитию подростков, мотивируют вести здоровый образ жизни, формируют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и обладают огромным воспитательным потенциалом. Программа ориентирована на формирование у учащихся системы знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта, способствующих ранней профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе. Занятия спортом дисциплинируют, формируют чувства колLECTIVизма, волю, целеустремленность.

Таким образом, **актуальность** данной программы объясняется государственным социальным заказом состояния и обеспечения двигательной активности подростков, укреплении их здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Отличительные особенности программы и ее новизна.

Данная программа направлена на овладение учащимися основами занятия легкой атлетикой, как видом спорта, формирование условий для здорового образа жизни, личностного роста ребёнка, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение высокого уровня спортивных успехов, раннего профессионального самоопределения. Программа помогает реализовать собственные способности ребёнка, обеспечивает органичное сочетание досуга с различными формами образовательной деятельности.

Программа основана на следующих **педагогических принципах**:

- *вариативность* программного материала, интенсивность и величина нагрузок зависит от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся;
- *единства и неразрывности воспитания, обучения, развития* – в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка;
- *систематичность и последовательность* – регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и систематическое чередование нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок;
- *постоянной обратной связи* – непрерывное получение информации в ходе занятий: педагог-учащийся, учащийся – педагог;
- *постоянного самоанализа*.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка (подбор нагрузки, тренировочного объема и времени, перевод групп памяти в зависимости от уровня подготовленности и результата).

Формирование разновозрастных групп позволяет успешно использовать методика наставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам, старшие – младшим.

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

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на занятиях, в школе, дома – на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Волевые качества спортсмена – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются в непосредственнов образовательном процессе.

Цель программы: формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, ответственного отношения к своему здоровью через занятия легкой атлетикой.

Задачи программы:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся, содействие их гармоничному физическому развитию;
- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных навыков подростков;
- осознание и принятие ценности жизни и здоровья;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание воли, самодисциплины, настойчивости, самообладания;
- формирование этических принципов и норм поведения;
- овладение основными методиками выполнения легкоатлетических упражнений; изучение правил гигиены, питания и закаливания;
- содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.

Адресат программы

Условия приема
детьей

На обучение по программе зачисляются дети и подростки (мальчики и девочки) с 7 до 17 лет, желающие заниматься легкой атлетикой, независимо от ихдаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Прием учащихся производится в сентябре. Однако, это не исключает возможность приема и доукомплектования при наличии вакантных мест в группах на протяжении календарного года.

Группы формируются разновозрастные, с учетом уровня подготовки учащихся. Наполняемость группы – **15 человек**.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся

Младший школьный возраст (7-10 лет). Ребенок в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования педагога, занимаясь спортом, легко выполняет размашистые движения. Интеллектуальное развитие: ребенок умеет самостоятельно рассуждать, анализировать, делать выводы, становится способен крефлексии – оценке своего внутреннего состояния. Он может усиливать или сокращать усилия на выполнении определенной задачи. Психологическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте: осознает свою принадлежность к социуму, умеет любить общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Становится более самостоятельным инициативным. В этом возрасте начинают выравниваться процессы возбуждения и торможения, и ребенок легче успокаивается, проще реагирует на неудачи.

Средний школьный возраст (11-14 лет). Происходят эндокринные изменения в организме, интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, крою, воснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого состояния члногтонуса, которые вызывают быструю мену физического состояния и, соответственно, настроения. Формируется новый образ физического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходит становление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, развитие

воображения. Развивается чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятой в коллективеровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание.

Сроки режима обучения

Данная программа рассчитана на 34 часа обучения. Срок обучения по программе 1 год. Занятия проходят с одной группой 1 раз в неделю по 1 академических часа.

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут).

Форма обучения очная.

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Количество учебных недель	Режим занятий
1 год	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

Предусматриваются следующие формы занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия в спортивном зале и на стадионе;
- тренировочные мероприятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия;
- тестирование (сдача контрольных нормативов по ОФП);
- соревнования;
- самостоятельная работа (организуется в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря (при наличии) или в период активного отдыха в каникулярное время).

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. Принеобходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает один уровень освоения:

- *стартовый уровень (1 год обучения).*

На *стартовом уровне* происходит формирование устойчивого интереса к занятиям, всестороннее развитие физических способностей учащихся, укрепление их здоровья, воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного владения навыками легкой атлетики.

В результате освоения программы учащиеся будут

знать:

- историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений;
- историю развития Олимпийских игр;
- правила техники безопасности, оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных в учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
- основные содержание и правила соревнований по бегу на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и в высоту с разбега, метания малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма занятиях хлёткой атлетикой.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические контрольные упражнения (двигательные тесты).
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях хлёткой атлетикой.

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходе бега, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать на дистанцию 30, 60, 100 м равномерно в течение 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться приземляться на ноги, вяжущий для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать спомощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега на 7-9 шагов.
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150 г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Содержание программы.

Учебно-тематический план (стартовый уровень)

№ п.п . .	Название и зделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/к онтроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1		Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	17	1	16	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	3	1	2	Контрольные упражнения
5.	Тактическая подготовка	1	1		Участие в соревнованиях
6	Участие в соревнованиях	4		4	Протокол соревнований
7	Контрольные испытания	2		2	Выполнение тестов.
8	Итог часов	34	5	29	

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

I. Вводное занятие.

Теоретическая подготовка(1час).

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

Тема: Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские легкоатлеты.

1. Общая физическая подготовка(ОФП)(17 часов)

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение» и система упражнений. Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общевойской специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игры, индивидуальные занятия.

Практическая часть. Строевые упражнения. Понятие о строевом, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, определяющих и исполнительной командами. Повороты на месте, размыкание и смыкание, ступами. Перестроение в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц спины: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими

ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительным пружинящим движением. Упражнения с противлением в парах: повороты на клоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на

спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной рукой на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты на клоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки спиральными, прыжки в приседе и полуприсяди. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на место, в прыжке, послекувыроков движении.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты в стартовые и круговые, спринтерские и преодоление препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и сориентацией предметов,

переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6-и 12-

минутный бег. Прыжки вдлину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки.

Пятикратный

прыжок

с

места. Метание малого мяча на дальность в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола, футбола, лапты.

2. Специальная физическая подготовка (СФП) (17 часов)

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Подвижные игры типа «Деньги ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок залинию» и т. п.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под склоном 3–

5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях

стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10

– 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны»,

«Сумей догнать» и т. п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.

Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10–15 м медленно).

Упражнения для развития скорости при переключении с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с

изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резко замедление или остановка после быстрого бега, последующий рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, последующий рывок в заданном направлении и т. п.);

«челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов в технике бега.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим

быстрым выпрямлением. Подскoki и прыжки после приседания с отягощением без прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрингование с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, попеску, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа

«Волкворчу», «Челнок», «Скаакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбросывание набивного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями с серией. Кросс с переменной

скоростью. Повторноевыполнениебеговыхпрыжковыхупражнений. Многократноеповторени еспециальныхтехнико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующимпробеганиенесколькихстоекиразворотом,сувеличениемдлинырывка,количест ва повторений исокращением интервалов отдыха между рывками). Игровыеупражненияснабивныммячомбольшой

интенсивности,тренировкиувеличеннойпродолжительности. Упражненияснабивныммячом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной иобеим ногами, доставаявысокоподвешенныймячруками. Тожесповоротомпрыжкена

$90-180^{\circ}$. 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 служащихсредствам тренировки.

Практическаячасть. Спринтерскийбегот30доб0м;бегнадлинныедистанциидо 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами,тенниснымимячами); силоваягимнастика(подтягивание,опускание,подниманиетуло вищаизположениясидяилёжа,сгантелями,амортизаторами). Упражнениявсопротивленииспа ртнёром;упражненияспредметами(гантелями,резиновымиамортизаторами,набивнымимяча ми,гимнастическискамейками).

Подниманиеногввисенапerekладинеилигимнастическойстенке;опусканиие поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперёдсида на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладинеилигимнастическойстенке;упражнениявполушпагате,приседанияссятоящее м и без; выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки; прыжки вдлину.

Соревновательнаяподготовка(4часов)

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во времяпроведенияиучастиявсоревнованияхполегкойатлетике.Правилаповедениявовре мясоревнований,отношенияксоперникамисудьямсоревнований. Установканаучастииев соревнованиях.Анализпроведенныххсоревнований. Обсуждениерезультатовсоревнова ний.

Практическаячасть. Участииевсоревнованияхпокалендарю.

Контрольные занятия(2 часа)

Теоретическаячасть. Методика выполнениятестовыхупражнений.

Техникабезопасностивремявыполнениятестовыхупражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов итестовых упражненийпоОФПиСФП.

Медицинскоеобследование(внесеткичасов)

Цель:Диагностикафизическогосостоянияиуровняздоровьяучащи хся.

1.Контрользасостояниемздравьяспортсменаосуществляетсяпосещениемфизкультурногод испансера1разавучебномгоду(октябрь).

Восстановительные средстваимероприятия(внесетки

часов) Восстановительныемероприятия

Основныевосстановительныесредства:

1. Душ—применятьпослекаждоготренировочногозанятия5-10минут.
2. Ванны—за30минутдоснаисразупоследтренировки($t=36-38^{\circ}$ с добавлением«Хвойногоэкстракта»).
3. Парнаябаня—применятьнакануне«дняотдыха».
4. Массажисамомассаж.

Восстановительные средства

Кздоровьююныхспортсменовпредъявляютсябольшиетребования,таккаквпроцессстрени ровочно–соревновательнойдеятельностимогутвозникнуть

условиядляразвитияперенапряженияиутомления. Восстановительныепроцессыподразделяю тсяна:текущее

восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отложенное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени и после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работ способности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств мероприятий (педагогических, психологических, химико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рационально спланированное тренировочное процесса соответствие функциональным возможностям организма, построение тренировочных хроникальных циклов, четкую организацию работы отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и место для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями тренировочных занятий;
- разработка специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают:

специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, нарастяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ)
- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.
- особенно следует учитывать отрицательное действиеевые время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтраллизовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимости кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом стадионе, соответствующим санитарно-эпидемиологическим нормам и технике безопасности.

Для проведения занятий по виду спорта лёгкая атлетика необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
- Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т. п.
- Колодки стартовые
- Секундомер
- Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

Методическое обеспечение программы.

Образовательный процесс обучения по программе носит развивающий характер, т.е. направлен на развитие природных задатков учащихся, реализацию их интересов и способностей к занятиям легкой атлетикой.

Педагогические принципы работы:

- дифференцированный подход к обучению (учет специфики психофизического развития учащегося, ориентация на личность, на развитие природных качеств и способностей);

- предоставление равных возможностей самореализации; бережное и уважительное отношение к личности. В программе используются различные педагогические технологии:

Групповые технологии

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. На каждом занятии предусматриваются три раздела: ознакомление, разучивание, совершенствование. При этом происходит:

- организация совместных действий, ведущая к активизации учебно-познавательных процессов;
- распределение начальных действий и операций;
- взаимное общение учащихся в группе;
- обмен способами действия;
- взаимопонимание;
- рефлексия.

Личностно-ориентированные технологии

В индивидуальном подходе обучения используются следующие принципы:

- работая с группой, взаимодействовать с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учитывая их личностные особенности и возможности;
- ориентироваться на индивидуальные особенности учащегося в общении с ними в процессе обучения.

Педагогика сотрудничества

- 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, в первую очередь, должен быть создателем развивающей среды, побуждающей учащегося учиться;

- обучение без принуждения, т.к. интерес к учению есть только там, где есть уверенность в успехе;

- творческое самоуправление учащихся. Схема учебного сотрудничества заключена в том, что дети непосредственно взаимодействуют друг с другом, а педагог, оставаясь центральной фигурой обучения, специально организует их сотрудничество;

- сотрудничество с родителями.

Воспитательная работа и психологическая подготовка. Организационно-методические указания по проведению воспитательной работы в данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы по психологической подготовке к искущимся. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе по психологической подготовке учащихся в форме плана основных мероприятий. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения. Главная цель воспитательной работы заключается в формировании высоких моральных качеств. Важную

роль в нравственном воспитании учащихся и играет непосредственно спортивная деятельность, которая открывает большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой в воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивается своим воспитательными функциями или широким поведением учащегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания учащихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с тренировочными нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что его успех на занятиях зависит, прежде всего, от трудолюбия. Большое значение в процессе занятий с учащимися имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренер-преподавателю необходимо мотивировать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи, соответствующие двигательному и интеллектуальному совершенствованиям. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам борьбы и победы. Убеждение в успехе, случающихся в ходе тренировок, должно быть доказательным, для чего нужны тщательные подборы аналогий, сравнений, примеров. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого учащегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение учащегося - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно учитывать не только необходимые педагогические

требования, соответствующие действительным заслугам учащегося. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в прокуратуре, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественные и колебания его работоспособности. В этих случаях большее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется в спортсмене систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение учащегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для него состояний трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, в нем возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмены к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллектива из целесообразно использовать выпуск газет и спортивных листовок, проведение походов и экскурсий, создавать хорошие условия для общественной организации деятельности. Систематические занятия и выступления в спортивных показательных выступлениях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств юного спортсмена.

Здоровье сберегающие технологии

Они включают в себя физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект. Здоровье сберегающие технологии наиболее значимы среди других технологий по степени влияния на здоровье учащихся.

Их можно выделить в три подгруппы:

организационно-педагогические технологии – они определяют структуру воспитательно-образовательного процесса, которая способствует предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний (переход от одной деятельности к другой, различные игры);

психолого-педагогические технологии – они связаны с непосредственной работой сучащимися (беседы, упражнения, тренировки);

учебно-воспитательные технологии – они включают программы по обучению, работе с own здоровьем, формированию культуры здоровья учащихся. Задача состоит в том, что бы:

– научить ребят быть успешными в делах (в жизни), быть готовыми дарить радость себе и другим. Привить навык – находить поводы и причины для радости, искренне умело находя то, что действительно заслуживает обретения или восхищения;

– целенаправленно воспитать культуру учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и физическом благополучии.

В проведении учебно-тренировочной работы вовлечены единение и использование различных форм и методов.

Формы:

– теоретические занятия в виде бесед, коротких сообщений по темам, изложенным в программе (они даются либо в начале занятия, либо в процессе ее тренировки);

– практические занятия и тренировки в виде показа и повторения (приёмов, упражнений);

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

– участие учащихся в различных мероприятиях, спортивных состязаниях и соревнованиях различного уровня.

Методы:

– объяснительные –

илюстративные: беседы, сообщение задания, описание, объяснение выполнения упражнения, инструктирование;

– репродуктивные: показ отдельных элементов или полностью упражнения; метод разучивания упражнения в целом; метод разучивания упражнения по частям; просмотр методических разборов учебных видеофильмов, практические упражнения.

– проблемные: постановка проблем и поиск её решения учащимися.

– анализ: выявление ошибок в выполнении упражнений и устранение их причин;

– частично-поисковые: решение проблемных задач с помощью педагога;

– поисковые: самостоятельное решение проблем;

– соревновательные;

– игровые.

Научно-методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

– методические разработки;

– методические рекомендации к практическим занятиям;

– диагностические материалы;

– дидактические материалы.

Формы контроля и аттестации.

Проверка, контроль, учет знаний учащихся. Важнейшим звеном в процессе изучения программного материала является проверка и учет знаний учащихся. На занятиях используются разные виды учета:

– вводный (педагог, приступая к работе, знакомится с исходными знаниями, умениями и навыками учащихся);

– текущий учет (наблюдение за деятельностью учащихся на каждом занятии);

– промежуточная аттестация – участие учащихся в соревнованиях;

– сдача контрольных нормативов.

Контроль сформированностиумений, навыков, личностных качеств осуществляется посредством наблюдения и устных опросов. Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести корректировку в учебный процесс. Позволяет учащимся, родителям и педагогам увидеть результаты, что создает хорошую атмосферу в коллективе. Для проведения контроля определены результаты обучения разработаны:

- нормативы (Таблица)
- положения о проведении соревнований.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому учащемуся.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех учащихся. Результаты заносятся в протоколы хранятся в образовательном учреждении.

Оценочные материалы.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, учащихся по программе представлена в Таблице

Тест на развитие скоростных способностей. Бег 3

0

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимаются исходно-е положение. По команде «Внимание» наклоняются переди и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Бег 60 м

Проводится с целью определения скоростных качеств. Выполняется аналогичный тесту № 1, но применяется низкий старт.

Тест для определения ловкости и координационных способностей:

Челночный бег 3 раза по 10 метров

На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. Позрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Тест для определения скоростно-

силовых качеств. Прыжок в длину с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Метание мяча весом 150 г (м.)

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. Взачёт идёт лучший результат.

Тест на развитие выносливости Бег

г 1000 м

Выполняется с высокого старта. В забеге участвуют 7-10 человек. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимаются исходно-е положение. По команде «Марш» бегут к линии финиша. Бегут по часовой стрелке.

Список литературы

для тренера-преподавателя:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2014г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2016г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2014г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2017г.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2015г.
6. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2018г.
7. Попов В.Б. «Прыжки в длину». М. 2016г.

для учащихся и родителей:

1. Журнал "Легкая атлетика" 1955-2020 г.
2. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2018г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2016г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2017г.

Список интернет-ресурсов.

1. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
2. Министерство физической культуры и спорта Пензенской области <https://sport.pn-zreg.ru/>
3. Всероссийская федерация легкой атлетики https://ru-sathletics.info/r_fed/penza-kaya-obl