

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МО «КЯХТИНСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КЯХТИНСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
г. Кяхта, ул. Крупской, 32, тел: 8(30142)-91-4-27
сайт: cdo-kyakta.buryatschool.ru
e-mail: cdo-kyachta@mail.ru

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 1
от «06» 09 20 22 г.

Утверждаю:

И.о. директора МБУ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ МО «КЯХТИНСКИЙ РАЙОН»
Мамурова /ФИО/
«07» 09 20 22 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Олимпик»

Срок реализации программы 1 год
Возраст обучающихся 8-15 лет

ФИО автора:
Буракова Юлия Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Кяхта
2022

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н), Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма школьников, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 4-9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Набор в группу детей старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Актуальность занятий.

Легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи.

Учащиеся нашей школы показывают хорошие результаты по легкой атлетике. Так, с 2012 года ребята являются неоднократными победителями и призерами муниципального и республиканского этапов Всероссийских соревнований «Президентские состязания», также являются победителем (2012г) и призером (2014г) всероссийского этапа в г. Владивосток и в г. Анапа.

Победители и призеры муниципальных легкоатлетических кроссов, олимпиады школьников и других соревнований.

Педагогическая целесообразность.

У детей имеется огромный потенциал для дальнейшего развития спортивных навыков. Обоснованием необходимости создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой. Физическая культура играет значительную роль в деятельности школьника, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность, которая вызывает ряд серьезных изменений в организме человека. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что 82-85% дневного времени большинство учащихся находятся в статистическом положении (сидя).

Даже у школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19% времени суток, из них на организационные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%, Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. У малоподвижных людей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. В результате многочисленных исследований выявлено, что среди детей дошкольного и школьного возраста практически здоровыми признаются немногие, около 14-15%. Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление при продолжительном и напряженном умственном труде, - это активный отдых от школы и организованная физическая деятельность. При систематических занятиях физической культурой происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья. Физически упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряженная умственная деятельность невозможна без движения.

Если взглянуть на думающего школьника, видно, как собранно вся мускулатура его лица, рук, тела. Умственный труд требует мобилизации мышечных усилий, так как сигналы от мышц активизируют деятельность мозга, а также вызывает положительные эмоции, бодрость, создает хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший вкус физических упражнений стремится регулярно заниматься ими. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности школьника. Школьный возраст - один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает достаточно большой период времени и включает: рост, дифференцировку органов и тканей приобретение организмом характерных для него форм. Все эти факторы находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. При этом характерной особенностью процесса 7 роста детского организма является неравномерность и волнообразность. На одних возрастных этапах имеются предпосылки развития восприимчивости к одним аспектам действительности, на других - к другим. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший вкус физических упражнений стремится регулярно заниматься ими.

Отличительные особенности данной дополнительной программы

Заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.

Программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой. Физическая активность играет значительную роль в деятельности школьника, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью.

Практические занятия можно разделить на: однонаправленные, комбинированные, игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, зачеты, просмотр видеозаписи соревнований, с последующим обсуждением.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (общефизической, специальной физической, тактической, технической подготовке). Комбинированные включают материал двух – трех компонентов в различных сочетаниях. Игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, игровых тренировок.

Адресат программы. Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются юноши и девушки 8–15 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Наполняемость групп по годам обучения.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы

Программа рассчитана на реализацию в течение 8 лет подготовки юных легкоатлетов с 8-летнего возраста объемом 3402 часа.

Для обучающихся занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность - 1 академический час. 40 минут перерыв длительностью не менее 10 мин.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься легкой атлетикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Учебно-тренировочные занятия с юными легкоатлетами различаются по направленности.

Практические занятия можно разделить на: однонаправленные, комбинированные, игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, зачеты, просмотр видеозаписи соревнований, с последующим обсуждением.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (общефизической, специальной физической, тактической, технической подготовке).

Комбинированные включают материал двух – трех компонентов в различных сочетаниях. Игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, игровых тренировок

Краткая характеристика возрастных особенностей детей и подростков

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам. В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями. В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным. Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет большое значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд./в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей. При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое. Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические

механизмы.¹³ На основе обобщения мировой литературы (отечественных и зарубежных ученых) оптимальными периодами в развитии физических качеств можно считать следующие.

Морфометрические показатели

Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в ростовых и весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей. Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит, от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость. Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на - 3000 м, нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической, зрелости.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии, Сенситивные 14 периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период). Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие 4-6-летнюю подготовку, могут начинать специализированные занятия в своем виде спорта. Данный факт имеет большое значение при обосновании начала целенаправленной (узкой) специализации в избранном виде спорта. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов, По мере развития организма юных спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Установлено, что на развитие физических функций и воспитание основных физических качеств юных спортсменов **влияют:**

- скоростно-силовые упражнения, применяемые на этапе углубленных занятий спортом,
- изменение силовых показателей у подростков 14-16 лет на направленность спортивной подготовки.

Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп. Скоростно-силовые упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей спринтеров, но и положительно влияют на развитие других физических качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в скоростно-силовых видах спорта циклического характера.

Средства и методы подготовки

Наиболее характерной особенностью метода является использование физических упражнений. Их применение требует активного участия в процессе.

Физические упражнения, применяемые на тренировке, делятся на:

- гимнастические,
- спортивно-прикладные,
- игры, развивающие физические качества;
- специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

Основное средство обучения и тренировки легкоатлета – это различные физические упражнения, вспомогательные - слово и показ.

В практике широко используются пять видов упражнений.

1. Основные упражнения - это упражнения, которые подлежат изучению или в которых специализируется тот или иной легкоатлет.

2. Подводящие упражнения - способствующие более эффективному овладению техникой основных упражнений.

3. Общеразвивающие упражнения - посредством которых достигается гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена.

4. Специальные упражнения - упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков(техники) специфических для того или иного вида легкой атлетики.

5. Вспомогательные упражнения - не имеющие, казалось бы, прямого отношения к основным легкоатлетическим упражнениям, но играющие важную роль. Они способствуют разносторонней физической подготовке, более рациональному отдыху, в первую очередь нервной системы, более эффективному расслаблению и т.д. К ним относятся виды спорта: гимнастика, лыжи, плавание, спортивные игры, а также те виды легкой атлетики, в которых данный спортсмен не специализируется. Применение одних и тех же средств может осуществляться по-разному. В зависимости от этого говорят о том или ином методе обучения или методе тренировки.

В процессе подготовке легкоатлетов практически используются все основные методы но характер их применения- последовательность, объем, интенсивность и т.д. – меняется в зависимости от этапа, от того направлено ли основное внимание на обучение или на тренировку. Поскольку подготовка легкоатлета начинается с обучения, вначале используется метод объяснения техники упражнений. Объяснение должно быть кратким, образным и касаться сути изучаемого упражнения. Объяснение сопровождается показом упражнения демонстрацией наглядных пособий- фотоснимков, кинограмм, рисунков. Для детей младшего возраста больше подходит метод показа – наглядность. Чем ученики моложе и технически менее подготовлены, тем короче, проще, образнее должно быть объяснение и более частым и четким показ.

При обучении технике легкоатлетических упражнений (а в дальнейшем и при ее совершенствовании) используют целостный и расчлененный методы. **Целостный**

метод заключается в выполнении всего упражнения или его основной части (гладкий бег, прыжки в длину и в высоту).

Расчлененным методом изучение по частям (метания молота, прыжки с шестом).

Равномерный метод, который характеризуется выполнением упражнений со сравнительно одинаковой интенсивностью.

Переменный метод характеризуется чередованием интенсивности усилий.

Методы, при которых заранее намечается определенный порядок чередований усилий и отдыха, называются **интервальным и повторным**.

Контрольный и соревновательный методы служат для проверки результатов, достигнутых в итоге подготовки. Кроме методов обучения и тренировки существуют и методы организации работы:

- Фронтальный метод (все одновременно)
- Групповой (последовательно группами)
- Поточный (один за другим)
- Индивидуальный.

Виды подготовки легкоатлета

Подготовка легкоатлета - это многогранный процесс, в котором можно выделить **физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку**.

Физическая подготовка.

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной подготовки (СФП).

Цель ОФП - гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения, оказывающие воздействия на организм занимающихся. При этом развивается и укрепляется костно-мышечный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движения, повышается уровень двигательных качеств.

Цель СФП - развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить небольшому количеству занятий ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Сила - важнейшее качество. Развитие силы осуществляется регулярным повторением упражнений с отягощениями, преодолением массы собственного тела и преодолением сопротивления партнера. Упражнения могут быть динамическими (изотоническими) и статистическими (изометрическими). В динамических упражнениях работающие мышцы изменяют свою длину, в статистических - только напрягаются.

Быстрота-это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, со способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, спортивные игры.

Выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности.

Специальная выносливость - это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время (длительный бег с умеренной скоростью).

Гибкость определяется эластичностью связок, мышц, подвижностью в суставах (особенно необходима легкоатлетам прыжках в высоту, барьерном беге).

Ловкость-умение спортсмена выполнять упражнения требующие координации многих групп мышц, в кратчайшее время

Техническая подготовка

Включает в свое содержание различные средства, направленные на обучение, направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве. **Спортивная техника** - это способ выполнения изучаемого упражнения. При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения.

Тактическая подготовка

Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований. Тактика в беге разнообразна (тактика лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем).

Морально-волевая подготовка

Создать из группы занимающихся единый коллектив, который будет способствовать воспитанию патриотизма, чувства долга, скромности, требовательности к себе и к товарищам, уважения к славным традициям спорта. Только обладая необходимыми качествами, трудолюбием, настойчивостью можно достичь высоких результатов.

Теоретическая подготовка

Достичь вершин спортивного мастерства невозможно без углубления теоретических знаний, повышающих эффективность тренировочного процесса. Сегодня тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Особенности организации образовательного процесса

Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются в начале учебного года из обучающихся, изъявивших желание заниматься легкой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний. А также из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировок.

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

- **Обучающие:** овладение знаниями, умениями, навыками, обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях

Развивающие: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников,

развитие творческой досугово - социальной деятельности для самопознания, саморазвития, самоутверждения детей.

Воспитательные:

- Воспитывать у обучающихся чувства патриотизма, трудолюбия, доброжелательности, толерантности, взаимоуважения.

- Формировать культуру здорового образа жизни.

- Подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины

Учебно-тематический план секции по легкой атлетике.

Кол-во часов по темам (теория, практика, всего)	№ п/п	Разделы и темы	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
	1.	Вводное занятие	1,5	0.5	1
	2.	История развития легкоатлетического спорта	1	1	
	3.	Гигиена спортсмена	1	0.5	0.5
	4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1		1
	5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	0.5	0.5
	6.	Ознакомление с правилами соревнований	1	1	
	7.	Общая физическая и специальная подготовка	34.5		34,5
	8.	Ознакомление с отдельными видами лёгкой атлетики		1	30
	9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно графику		
	10	Воспитательная работа	Все время обучения		
	11	итого	72	4,5	67.5

Содержание программы.

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 600-800 м. Бег на средние дистанции 1000-1500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (5-20 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м, 3x30 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег от 1000 м до 3000. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Планируемые результаты.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

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

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять легкую атлетику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий,
включающий формы аттестации**

Календарный учебный график программы

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Место проведения	Дата	
				план	факт
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ на занятиях легкой атлетикой, охрана труда. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Легкоатлетическая разминка.	2	Уличная площадка	сентябрь	
2	Высокий старт. Бег с ускорением	1	Уличная площадка	сентябрь	
3.	Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	Уличная площадка	сентябрь	
4.	Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	Уличная площадка	сентябрь	
5.	Техника метания мяча. Метания мяча на дальность	1	Уличная площадка	сентябрь	
6.	Техника эстафетного бега. Подвижные игры	1	Уличная площадка	сентябрь	
7.	Техника спортивной ходьбы. ОФП – подвижные игры	1	Уличная площадка	сентябрь	
8.	Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 800м.	1	Уличная площадка	сентябрь	
9.	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	1	Уличная площадка	сентябрь	
10.	Гигиена спортсмена и закаливание. Повторный бег 2x60 м.	1	Уличная площадка	октябрь	
11.	Равномерный бег 1000-1200 м. СБУ. Спортивные игры	1	Уличная площадка	октябрь	
12.	Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-1500 м.	1	Уличная площадка	октябрь	
13.	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	1	Уличная площадка	октябрь	
14.	Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростно-силовых качеств.	1	Уличная площадка	октябрь	
15.	Бег на средние дистанции 500-800м. ОФП	1	Уличная площадка	октябрь	
16.	История развития легкоатлетического спорта. Низкий старт, стартовый разбег	1	Уличная площадка	октябрь	
17.	Бег по повороту. Спортивные игры, эстафеты.	1	Уличная площадка	октябрь	
18.	Кроссовая подготовка. Челночный бег	1	Уличная	октябрь	

			площадка		
19.	Метание мяча. Подвижные игры	1	Спортивный зал	ноябрь	
20.	Кросс 2000м. Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	Спортивный зал	ноябрь	
21.	Кросс 2500м. Встречная эстафета	1	Спортивный зал	ноябрь	
22.	Метания. Упражнения для развития гибкости.	1	Спортивный зал	ноябрь	
23.	Кросс 3000м. упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1	Спортивный зал	ноябрь	
24.	Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	ноябрь	
25.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Силовые упражнения.	1	Спортивный зал	ноябрь	
26.	Равномерный бег 1000-1200м. Акробатические упражнения.	1	Спортивный зал	ноябрь	
27.	Развитие силы. Эстафета.	1	Спортивный зал	ноябрь	
28.	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Спортивный зал	декабрь	
29.	Эстафетный бег. Упражнения на гибкость.	1	Спортивный зал	декабрь	
30.	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 400м	1	Спортивный зал	декабрь	
31.	ОФП – прыжковые упражнения. Круговая эстафета	1	Спортивный зал	декабрь	
32.	Места занятий, их оборудование и подготовка. Прыжок в длину с разбега	1	Спортивный зал	декабрь	
33.	Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Подвижные игры	1	Спортивный зал	декабрь	
34.	Прыжок в высоту. Судейство соревнований	1	Спортивный зал	декабрь	
35.	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м	1	Спортивный зал	декабрь	
36.	Бег 500-800м.ОФП – прыжковые упражнения. Гигиена спортсмена и закаливание	1	Спортивный зал	январь	
37.	Места занятий, их оборудование и подготовка. Прыжок в длину с разбега	1	Спортивный зал	январь	
38.	Челночный бег 3х10м и 6х10 м	1	Спортивный зал	январь	
39.	Прыжок в высоту. Подвижные игры	1	Спортивный зал	январь	
40.	Развитие гибкости. Судейство соревнований	1	Спортивный зал	январь	
41.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Спортивный зал	январь	

	Метание мяча		зал		
42	Кроссовая подготовка. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.	1	Спортивный зал	февраль	
43	Специально-беговые упражнения. Техническая подготовка	1	Спортивный зал	февраль	
44	Техническая подготовка. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	февраль	
45	Техника выполнения низкого старта. Подвижные игры	1	Спортивный зал	февраль	
46	Техника выбегания с низкого старта. Бег 20,30м	1	Спортивный зал	февраль	
47	Техника бега по дистанции в спринте. Бег 40,50,60м	1	Спортивный зал	февраль	
48	Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением.	1	Спортивный зал	февраль	
49	Закрепление бега на короткие дистанции. Бег 30м, 60м	1	Стадион	март	
50	Развитие быстроты. Подвижные игры. Барьеры	1	Стадион	март	
51	Кроссовая подготовка. Встречная эстафета	1	Стадион	март	
52	Кроссовая подготовка. Круговая тренировка	1	Стадион	март	
53	Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств.	1	Стадион	март	
54	Кроссовая подготовка. Круговая тренировка	1	Стадион	март	
55	Кроссовая подготовка. Встречная эстафета	1	Стадион	март	
56	Кроссовая подготовка. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	1	Стадион	март	
57	Прыжки через препятствия. Эстафеты	1	Стадион	апрель	
58	Психологическая подготовка. Прыжки через препятствие	1	Стадион	апрель	
59	Развитие силовых качеств. Барьеры	1	Стадион	апрель	
60	Встречная эстафета. Подвижные игры	1	Стадион	апрель	
61	Кроссовая подготовка. Упражнения для мышц брюшного пресса	1	Стадион	апрель	
62	Бег с ускорением из разных положений по сигналу	1	Стадион	апрель	
63	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;	1	Стадион	апрель	
64	Развитие силовых и координационных качеств	1	Стадион	апрель	
65	Кроссовая подготовка. прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	1	Стадион	апрель	
66	Психологическая подготовка. Развитие силовых качеств	1	Стадион	май	

67	Гигиена спортсмена и закаливание. Развитие силовых качеств.	1	Стадион	май	
68	Упражнения с отягощением для рук и для ног	1	Стадион	май	
69	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры	1	Стадион	май	
70	Развитие силовых качеств. Барьеры Кроссовая подготовка. Судейство соревнований	1	Стадион	май	
71	Кроссовая подготовка. Судейство соревнований		Стадион	май	
Итого: 72 часа					

Условия реализации программы

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Барьеры
4. Мячи, гранаты, для метания
5. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
6. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
7. Яма для прыжков в длину
8. Стадион

Кадровое обеспечение: учитель физической культуры высшей категории, образование высшее, стаж работы 9 лет.

Курсовая подготовка:

1. «ФГОС ООО в соответствии с приказом Минпросвещения РФ №287 от 31 мая 2021г.», 44 ч., август 2021г., ООО «Центр инновационного образования и воспитания».
2. «Организация образовательного процесса в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (ИН)», 24ч., 11-14.12.2020г, ГАУ ДПО РБ «БРИОП».
3. «Персонализация образования в условиях цифровой трансформации в обществе», 144ч., 18.11- 28.12.2020г., АНО «Платформа новой школы».
4. Реализация Всероссийского проекта «Самбо в школу» в ОО (республиканский практико - ориентированный семинар), 6ч., 08.10.2019г., ГАУ ДПО РБ «БРИОП».
5. «Физическая культура и спорт в образовании – стартовая площадка для подрастающего поколения в будущее», 40ч., сентябрь 2018г., ФЦ орг-метод. сопровождения физического воспитания.
6. «Методика подготовки обучающихся по модулю «Самбо» учебного предмета «Физическая культура», 72ч., 25.03-03.04. 2019г., ГАУ ДПО РБ «БРИОП».
7. «Реализация модуля «Самбо» в учебном предмете «Физическая культура» , 72 ч., 26.03-04.04.2018г., ГАУ ДПО РБ «БРИОП».

Оценка достижений результатов

Проверка знаний и умений проводится после изучения каждого раздела в форме тестов, зачетов, соревнований, конкурсов, олимпиад. Оценивание личностных качеств проводится в процессе участия в спортивных соревнованиях по легкой атлетике, сдачи норм ГТО.

Критерии результативности программы арсенал легкоатлетических упражнений составляют различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также их комплексное применение в многоборьях.

Ходьба – естественный способ передвижения человека.

Спортивная ходьба отличается от обычной как большей скоростью, так и своеобразной техникой, обеспечивающей значительную быстроту и экономичность движений. Главное здесь – это постоянный контакт спортсмена с дорожкой: опора одной или двумя стопами. На уроках спортивная ходьба применяется как переход от обычной ходьбы к бегу и наоборот.

Бег – главный вид легкой атлетики, центральная часть всех соревнований, составная часть прыжков и метаний. Подразделяется на гладкий, с препятствиями, эстафетный и бег по пересеченной местности.

Виды бега:

- бег на короткие дистанции от 30 до 400 м;
- бег на средние дистанции от 500 до 2000 м;
- бег на длинные дистанции от 3000 до 10 000 м;
- эстафетный бег с произвольной длиной дистанций;
- кроссовый бег.

Технику бега условно подразделяют на следующие фазы:

- старт;
- стартовый разгон;
- бег по дистанции;
- финиширование.

Гладкий бег – это бег по дорожке стадиона или по ровной площадке.

Старт – положение спортсмена перед бегом; в беге на короткие дистанции – низкий старт, на средние и длинные дистанции – высокий старт.

Стартовый разгон – достижение спортсменом максимальной скорости бега.

Бег по дистанции – сохранение достигнутой скорости на всем протяжении бега.

Финиширование – это бег на последних метрах дистанции и так называемый «бросок на ленточку».

Метания – это упражнения, целью которых является перемещение снаряда в пространстве на возможно большее расстояние; в школьной программе – метание мяча и гранаты, толкание ядра.

Прыжки по своему назначению подразделяются на прыжки в длину и в высоту. Выполняются как с места, так и с разбега. В школьной программе в основном используются прыжки в длину способом «согнув ноги», а в высоту – способом «перешагивание».

Критерии оценивания. Программе для соответствующего этапа и периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки. Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, скоростная выносливость, общая выносливость, специальная выносливость). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Контроль за развитием физических качеств – развитие быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, сдача норм ГТО.

При оценивании деятельности учащихся на занятиях легкой атлетики учитываются моменты:

- техника овладения программным материалом;

- количественные показатели (результаты);
- систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями;
- соответствие физических возможностей школьников учебным нормативам;
- индивидуальные изменения результатов при выполнении физических упражнений.

Оценочные материалы

Контрольные упражнения	Бег 20 м, сек.	Бег 30 м., сек.	Бег 60м., сек.	Прыжок в длину с места (м)
Девочки	3,4	6,0	11,0	140
Мальчики	3,3	5,9	10,8	150

Методика проведения контрольных тестирований.

Прыжок в длину с места.

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат. Тройной прыжок с места. Техника тройного прыжка с места делится на:

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

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

Подтягивание в висе на перекладине.

Выполняется из положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища). Жим лежа в упоре. Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений. Бег на 20,30, 60 метров выполняется с высокого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

В сентябре месяце каждого учебного года с обучающимися проводятся мониторинговые исследования с целью выявления результатов обучения, определения качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, умения использовать систему знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий спортом, отслеживания уровня физического развития.

Контрольные нормативы

Участие в соревнованиях 1 раз в год, согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.

Требования к уровню подготовленности обучающихся 1 года обучения

В результате освоения программного материала по легкой атлетике обучающиеся 1 года должны: Знать/ понимать:

- значение физических упражнений в жизни человека;
- правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;

- задачи и порядок прохождения медицинского контроля;
- технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;
- правила поведения на старте, прохождения дистанции.

Уметь:

- правильно выполнять команды на старте;
- соблюдать правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- выполнять подводящие и специальные упражнения бегуна;
- выполнять общие развивающие упражнения в разминке.

Другие виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания.

Методические материалы

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области, согласно программы.

Список литературы.

1. «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 2-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Никитский, Б.Н. Физическое воспитание детей и подростков/ Отв. Ред. Б.Н. Никитский.- М.: Моск. Обл. пед.ин-т, 2013. - 59 с.
3. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология: Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. изд. 2-е, испр. и доп/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.- М. :Олимпия Пресс, 2015.- 528 с.
4. Станкин, М.И. Спорт и воспитание подростков/ М.И. Станкин.- М.: Физкультура и спорт, 2013.-104 с.
5. Топчиян, В.С. Особенности построения тренировки юных спортсменов: (Сб.науч. тр.)/ Под ред. В.С. Топчияна, Н.А. Минаевой.- М.: ВНИИФК, 2013. - 115 с.
6. Фарвель, В.С. Управление движениями в спорте/ В.С. Фарвель М.: Физкультура и спорт, 2015.- 208-210 с.
7. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2014. - 175 с.
8. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.- 399с.

Список дополнительной литературы:

1. Вавк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2014 г
2. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2018 г.
3. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2018 г.

Список литературы для родителей и учащихся

1. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 2012 г.
2. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2014 г.