

Управление образования Администрации города Ижевска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 48 г. Ижевска

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель педсовета

 Л.В. Шмелева

Протокол № 9

от 30.08.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ СОШ № 48

 Т.А. Агеева

Приказ № 160

от 31.08.2023г.

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

Возраст детей: 9-13 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Шергина М.Б.,

педагог дополнительного образования

МБОУ СОШ № 48

г. Ижевск, 2023г.

**Содержание**

<b>Раздел I. Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>Стр.</b>
1.1. Пояснительная записка .....	
1.2.1. Учебный план .....	<b>4</b>
1.2.2. Содержание учебного плана .....	<b>7</b>
1.2.3. Планируемые результаты .....	<b>11</b>
<b>Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий программы</b>	
2.1. Календарный учебный график .....	<b>13</b>
2.2. Условия реализации программы.....	<b>13</b>
2.3. Формы аттестации/ контроля .....	<b>14</b>
2.4. Оценочные материалы .....	<b>15</b>
2.5. Методические материалы .....	<b>16</b>
2.6. Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы.....	<b>17</b>
2.7. Список литературы .....	<b>18</b>
Приложение .....	<b>19</b>

## **Раздел I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Легкая атлетика как вид спорта объединяет более 120 видов, которые представлены в Общероссийской классификации и делятся на: мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований. По преимущественному проявлению определённых двигательных умений, навыков, целей действия они делятся на:

ходьбу и бег, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью; прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте; метания, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние. комплексным видом спорта, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья. На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы. 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.

**Актуальность программы.** Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых

видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Благодаря занятиям легкой атлетики обучающиеся приобретают не только правильные двигательные навыки, но и развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что с введением 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. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность.

**Адресат программы.** Участниками программы являются обучающиеся в возрасте 9 – 13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности, необходимые для занятий легкой атлетикой.

Количество обучающихся в группах: 15 - 20 человек.

### **Объем и срок освоения программы**

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Учебная программа рассчитана на 1 год обучения - 68 часов, 34 недели, 9 месяцев

**Форма обучения** - очная

**Уровень программы** – стартовый.

**Формы реализации образовательной программы:**

**Режим занятий**

1 год обучения (стартовый уровень) - занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 40 минут.

**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.

**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:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

**Формы реализации образовательной программы:**

**Режим занятий**

1 год обучения (стартовый уровень) - занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 40 минут.

**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.

**1.2.1 Учебный план**

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Входная диагностика

2	<b>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	
2.1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха	2	1	1	
2.2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	4	1	3	
2.3	История развития легкой атлетики	4	1	3	Самостоятельная работа
3	<b>Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
3.1	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость).	2	1	3	
3.2	Изучение техники бега.	4	1	3	
3.3	Низкий старт, стартовый разбег.	2	0	2	
3.4	Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2	0	2	Контрольные нормативы
4	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
4.1	Изучение техники бега на короткие дистанции	2	1	1	
4.2	Обучение технике спринтерского бега:	2	0	2	

	высокий старт, стартовый разгон.				
4.3	Обучение технике спринтерского бега:	2	0	2	
4.4	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2	1	1	
4.5	Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2	0	2	Промежуточная аттестация
5	<b>Прыжки в длину с места и с разбега. Общие основы техники прыжков.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
5.1	Прыжки в длину с места и с разбега. Общие основы техники прыжков.	2	1	1	
5.2	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	2	0	2	
5.3	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	2	1	1	
5.4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	4	0	4	
5.5	Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе	2	0	2	Контрольные нормативы
6	<b>Эстафетный бег</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	

6.1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	4	1	3	
6.2	Встречная эстафета. Подвижные игры	2	0	2	
6.3	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	4	1	3	
6.4	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2	0	2	Контрольные нормативы
<b>7</b>	<b>Прыжки в длину с места</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
7.1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Спринтерский бег.	4	1	3	
7.2	Изучение техники прыжка в длину с места - изучение техники отталкивания - изучение ритма техники подготовки к отталкиванию.	4	1	3	
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Итоговая аттестация
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>15</b>	<b>53</b>	

### 1.2.2. Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие

*Теория:* Знакомство с программой. План работы объединения на 1 год обучения.

Инструктаж по ТБ. История развития легкой атлетики.

#### 2. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

*Теория.*

История развития легкой атлетики. Место и роль физической культуры в современном обществе. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития легкой атлетики в РФ. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание юного легкоатлета. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви, одежды. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Физическая подготовка юного легкоатлета. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Содержание общей физической подготовки юного легкоатлета. Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой. Специальные упражнения бегуна. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

### ***Практика***

- Строевые упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания.
- Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямыми ногами вперед.

### **Общеразвивающие упражнения.**

- Упражнения для плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа.
- Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.
- Упражнения для ног. В положении стоя приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах.
- Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Подтягивания на перекладине в парах. Поднимание ног до прямого угла. Подвижные и спортивные игры.
- Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков. Комбинированные эстафеты.

### **3. Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта**

#### ***Теория***

Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Техника - бег на 20 метров. Техника - бег на 30 метров. Техника - бег на 60 метров. Техника - кросс на 500 метров. Техника -



кросс на 600 метров. Техника - кросс на 1000 метров. Техника выполнения прыжков в длину. Техника выполнения прыжков в высоту. Техника выполнения метания мяча. Техника - эстафета 4 x 20 метров. Техника выполнения челночного бега.

### ***Практика***

Бег 20 м. Бег 30 м. Бег 60 м. Кросс 500 м. Кросс 600 м. Кросс 1000 м. Прыжки в длину, высоту. Метание мяча. Эстафета 4x20 м. Челночный бег.

## **4. Бег на короткие дистанции**

### ***Практика***

- Бег с высокого старта на коротких отрезках 20 м., 30 м., 40 м., 50 м., 80 м. на время и в компании.
- Бег с хода на коротких отрезках.
- Бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении).
- Различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре. Максимальная работа рук.
- Выполнение специальных беговых упражнений на частоту.
- Различные прыжковые упражнения.
- Челночный бег 3x10 метров.
- Упражнения на развитие силы.
- Метание мяча.
- Различные прыжковые упражнения.  Парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением).
- Упражнения на развитие выносливости.

### ***Теория***

#### **Средства развития гибкости:**

- Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах. Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах. Акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

## **5. Прыжки в длину с места и с разбега. Общие основы техники прыжков.**

### ***Теория***

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).

### ***Практика***

- прыжки в длину с места;
- подтягивание и отжимание;
- приседание;
- прыжки через скакалку;
- упражнения для пресса;

Сдача контрольных тестов на учебно-тренировочных занятиях.

## **6. Эстафетный бег**

### ***Теория***

Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

### ***Практика***

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (согласно сдачи контрольно-переводных нормативов)

## **7. Прыжки в длину с места**

### ***Теория***

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 и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

### ***Практика***

«Перестрелка», «Мяч-капитана», «Гуси-лебеди», «Охотники и утки», «Вызов номеров», мини-футбол, баскетбол (без правил).

## **8. Итоговое занятие**

### ***Практика - итоговая аттестация***

### **1.2.3. Планируемые результаты**

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

**Личностными результатами** освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легкоатлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**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.

**Контрольные нормативы.**

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

**Требования к уровню подготовленности обучающихся**

**1 года обучения (стартовый уровень) НП-1**

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

## Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий программы

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	I полугодие			II полугодие			Всего учебных недель
	Начало учебного года (дата)	16 недель		20 недель		Окончание учебного года (дата)	
1 год	1 сентября	У	П	У	И	31 мая	34

#### Условные обозначения:

У-учебные занятия;

К- каникулярный период;

П – промежуточная аттестация;

И – итоговая аттестация

#### **Выходные праздничные дни**

Нерабочие праздничные дни в России (ст. 112 Трудового кодекса РФ):

- 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8, 9 января – Новогодние каникулы
- 7 января – Рождество Христово
- 23 февраля – День защитника Отечества
- 8 марта – Международный женский день
- 1 мая – Праздник Весны и Труда
- 9 мая – День Победы
- 12 июня – День России

4 ноября – День народного единства

### 2.2. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:** Программа реализуется на базе МБОУ СОШ №48. Имеется спортивный зал для занятий легкой атлетикой; спортивный инвентарь (мячи для метания, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

#### **Инвентарь:**

- Мячи для метания
- Мячи волейбольные
- Эстафетные палочки

- Секундомер
- Рулетка
- Планка и стойки для прыжков
- Маты

**Информационное обеспечение:** использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования.

**Методическое обеспечение:**

Специальная литература для бесед, по методике преподавания легкой атлетики.

### **2.3. Формы аттестации/контроля**

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по легкой атлетике (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся).

Основной **целью аттестации** является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

**Задачи аттестации:** анализ полноты реализации общеобразовательной программы углубленного уровня; соотнесение прогнозируемых и реальных результатов; выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы; внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной секции.

**Виды аттестации:** входной контроль и итоговое тестирование (прием контрольных нормативов). Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

Итоговая аттестация – это оценка учащихся уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

#### **Формы проведения аттестации**

определяются педагогом в программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы; средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной

программы; низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь- октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех обучающихся.

#### **2.4. Оценочные материалы.**

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Все контрольные упражнения указаны в 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. Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются требования к спортивным результатам, выполнение норм ЕВСК.

Методические указания по организации аттестации. 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.

## **2.5. Методические материалы**

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи. Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого



обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

## **2.6. Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы**

**Цель:** создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ребенка, востребованной в современном обществе

### **Задачи:**

Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни;

- Организация и проведение воспитательных мероприятий с обучающимися и их родителями (законными представителями)
- **Ожидаемые результаты**
- Сформирована культура здоровья и здорового образа жизни;
- Организованы и проведены спортивные мероприятия с обучающимися и их родителями (законными представителями).

### **Календарный план воспитательной работы**

• <b>Художественное направление</b>		
1.1	Декада Новогодних мероприятий «Волшебные чудеса под Новый год» (праздники, творческие мастерские)	декабрь
• <b>Гражданственно-патриотическое направление</b>		
2.1	Мероприятия, приуроченные ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь
2.2	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	февраль
2.3	Мероприятия, посвященные Дню Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	Апрель-май
• <b>Социально-педагогическое направление</b>		
3.1	Игровая программа «Правила дорожные – знать каждому положено»	сентябрь
3.2	Мероприятия по пожарной безопасности «Спички, детям - не игрушки»	ноябрь
• <b>Здоровый образ жизни</b>		
4.1.	Неделя безопасности «Азбука безопасности» (беседы, викторины, инструктажи с обучающимися)	сентябрь
4.2	Спортивные мероприятия (соревнования, игры, конкурсы)	апрель

4.3	Акции: «Санитарный патруль», «Чистюля»	апрель
4.4	Оздоровительные разминки «Делай как мы – делай лучше нас!»	ежемесячно
4.5	Беседы: «Вредные привычки», «Я и здоровый образ жизни» и др.	В течение года
<b>• Работа с родителями</b>		
5.1	Дни открытых дверей «Добро пожаловать!»	август
5.2	Родительские собрания	август, май
5.3	Индивидуальные беседы, консультации	В течение года
5.4	Спортивные мероприятия «Папа, мама, я -спортивная семья»	Март-февраль

## 2.7. Список литературы

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
2. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
5. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.: Олимпия Пресс, 2006 - 224с.

## Интернет-ресурсы

1. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.

## **Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- 3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
- 3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования безопасности по окончании занятий
- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом