

Отдел образования администрации Волгодонского район
Ростовской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
протокол от «12» 07 2023 г
№ 4

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО СШ
С.В. Немченко
приказ от 07.07 2023 г.
№ 35



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»

Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст детей: от 5- до 7 лет
Срок реализации: 1 года
Разработчик: тренер-преподаватель МБУ ДО СШ
Мудрая Анна Владимировна

Волгодонской р-н
ст. Романовская
2023 год

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы
«Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности
(наименование программы с указанием направленности)

Наименование муниципалитета	Волгодонской район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности
Механизм финансирования (Муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Мудрая Анна Владимировна
Краткое описание программы	Легкая атлетика — один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься как в помещении, так и на открытых площадках в любое время года.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Стартовый
Продолжительность освоения (объем)	72 часа
Возрастная категория	5–7 лет
Цель программы	Всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма юных легкоатлетов, формирование потребности в двигательной активности.
Задачи программы	Образовательные задачи: - обогащать двигательный опыт

	<p>дошкольников новыми двигательными действиями и способностями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение двигательной активности детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве; - вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх. <p>Развивающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение комплексов физических упражнений; - укрепление здоровья дошкольников, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма. - развивать всестороннюю физическую подготовку. <p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности; - формировать личностные качества через воспитание положительной мотивации к самостоятельной двигательной деятельности; - формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание и мировоззрение через развитие целеустремленности, уверенности, выдержки и самообладания и формирование чувства коллективизма.
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития легкой атлетики; - освоить технику бега на короткие и средние дистанции; - освоить технику прыжков с места. <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремление овладеть основами техники бега, прыжков;

	<ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня разносторонней физической подготовленности; - освоить технику бега на короткие и средние дистанции; - иметь представление о технике бега на длинные дистанции, развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Да
Возможность реализации в сетевой форме	Нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Да
Материально-техническая база	<p>Для реализации программы используются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - летняя спортивная площадка; - линейка для прыжков в длину; - скакалки, обручи; - конусы, канат; - эстафетные палочки; - секундомер; - свисток; - гимнастические маты; - спортивный зал; - гимнастические скамейки; - баскетбольные и волейбольные мячи.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	9
2.1 Учебный план.....	10
2.2 Календарный учебный график.....	11
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
3.1 Условия реализации программы	13
3.2 Формы контроля и аттестации.....	15
3.3 Планируемые результаты.....	16
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	17
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	23
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	25

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение первого уровня:

- стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений.

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 г. №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);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);

– Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.

– Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242; Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеобразовательных программ».

Актуальность программы состоит в приобщении обучающихся дошкольного возраста к здоровому образу жизни, в создании условий для творческой самореализации, укрепления физического и психического здоровья обучающихся.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы определена тем, что программа по легкой атлетике является

механизмом реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности дошкольника при занятиях легкой атлетикой.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная общеразвивающая программа состоит из трех модулей: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка».

Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки не возрастает на всем протяжении обучения.

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом возраста обучающихся.

Характеристика программы:

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся. 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. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. 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 направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма дошкольника, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике предназначена для обучения детей 5-7 лет.

Программа соответствует федеральным стандартам подготовки; учитывает возрастные, индивидуальные и гендерные особенности обучающихся при занятиях легкой атлетикой. Тренировочные занятия в группе содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков.

Реализация программы направлена на физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков.

Формы обучения. Очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий, самостоятельная.

Формы организации учебного занятия:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, презентаций.
- антидопинговые мероприятия;
- участие в спортивных мероприятиях;
- открытое занятие.

Методы обучения:

1. Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед обучающимся двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
2. Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
3. Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
4. Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

Основная цель 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.

На стартовом уровне основными задачами являются: сохранность контингента; повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; обучение начальным техническим элементам.

Работа с детьми осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

Образовательные задачи:

- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями и способностями;
- повышение двигательной активности детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве;
- выработать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Развивающие задачи:

- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья дошкольников, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма.
- развивать всестороннюю физическую подготовку.

Воспитательные задачи:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- формировать личностные качества через воспитание положительной мотивации к самостоятельной двигательной деятельности;
- формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание и мировоззрение через развитие целеустремленности, уверенности, выдержки и самообладания и формирование чувства коллективизма.

На спортивно – оздоровительном этапе программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка от одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития.

Режим занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации общеобразовательной программы, рассчитывается в академических часах. Академический час для обучающихся дошкольного возраста – 30 минут. Программа рассчитана на 2 академических часа (60 мин.), общий срок реализации - 1 год.

Наполняемость тренировочных групп – не более 20 человек.

Периодичность проведения занятий по программе – 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Срок реализации программы с 01 сентября 2023г. по 31 мая 2024г.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Наименование разделов или тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9		Опрос, тесты.
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	История развития легкой атлетики. Правила соревнований.	2	1		
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1		
1.4	Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов	1	1		
1.5	Что такое допинг? Антидопинговые правила.	1	1		
1.6	Техника безопасности при работе в спортивном зале, на спортивной площадке	2	1		
2	Общая физическая подготовка	24		24	Контрольные нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	17		17	Контрольные нормативы по СФП
4	Техническая подготовка	16		16	Контрольные упражнения
5	Медицинское обследование	1		1	Наличие справки
	Соревнования	4		4	Протоколы соревнований
6	Контрольные нормативы	2		2	Контрольные нормативы по ОФП, СФП
	Итого часов:	72	9	63	

2.3. Календарно - учебный график.

Учебно-тренировочный процесс на всех этапах подготовки ведется в соответствии с годовым календарно - учебным графиком, рассчитанным на 36 рабочих недель.

Таблица 2

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы	Количество часов									Всего за год (ч.)
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
	Теоретическая подготовка										9
1	Вводное занятие.	1	1								
2	История развития легкой атлетики. Правила соревнований.			1					1		
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.							1			
4	Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов					1					
5	Что такое допинг? Антидопинговые правила.						1				
6	Техника безопасности при работе в спортивном зале, на спортивной площадке				1					1	
	Практическая подготовка										63
1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24
2	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	17
3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	2	1	15
4	Медицинское обследование	1									1
5	Соревнования				2				1	1	4
	Контрольные нормативы						1			1	2
	Итого	8	8	8	10	8	8	6	8	8	72

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Условия реализации/

Особенностью данной программы является то, что она учитывает возрастные изменения, указывает на преемственность задач, средств и методов тренировки. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности обучающихся. Программа учитывает оснащенность спортивного зала и стадиона инвентарем, снарядами, а также возможности родителей и управления образования. В программе даны рекомендации по проведению психологической, восстановительной, медико-биологическому контролю и воспитательной работе.

Учебный год начинается 01 сентября 2013г., заканчивается 31 мая 2024г. и составляет 36 календарных недель. Тренировочный процесс ведется тренером-преподавателем, в соответствии с годовым тренировочным планом, утвержденным директором образовательного учреждения.

Для реализации программы используются:

- летняя спортивная площадка;
- линейка для прыжков в длину;
- скакалки, обручи;
- конусы, канат;
- эстафетные палочки;
- секундомер;
- свисток;
- гимнастические маты;
- спортивный зал;
- гимнастические скамейки;
- баскетбольные и волейбольные мячи.

Важным звеном подготовки юных легкоатлетов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов-дошколят. Он используется для оценки средств и методов тренировочных занятий.

Один из главных вопросов в управлении учебно- тренировочным процессом является правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Рабочая программа предусматривает следующие контрольные упражнения:

- бег на 30 метров;
- бег на 60 метров;
- бег на 100 метров;
- бег на 500 метров;
- челночный бег 3х10 метров;
- эстафета;
- прыжок в длину с места;
- наклоны туловища.

Все они наиболее полно характеризуют и оценивают развитие основных физических качеств. Контрольные тестирования проводятся в процессе учебно-тренировочного занятия, на протяжении 2-3 недель.

Вводное занятие:

- ознакомление обучающихся с планом работы отделения легкой атлетики;
- правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- ознакомление с режимом работы и расписанием;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений.

Также программа включает в себя историю развития легкоатлетического спорта, возникновение легкоатлетических упражнений.

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 основами правил соревнований. Краткое объяснение понятия «фальстарт», линии старта, линии финиша.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. упражнения для развития скорости:

- гладкий бег;
- комбинированный бег со сменой скорости и направлений;
- кроссовый бег.

Общеразвивающие упражнения.

1. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.
2. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
3. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.
4. Упражнения с предметами: со скакалками, мячами, обручами.
5. Подвижные игры и эстафеты.

«Жмурки». Выбирается водящий – «жмурка». Он встаёт в середину зала, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а водящий старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности для жмурки дети должны предупредить словом «Огонь!». Поймав кого-нибудь «жмурка» передаёт свою роль пойманному.

Реализуемые задачи: учить бегать по площадке или залу врассыпную, двигаться с завязанными глазами, слышать предупредительные сигналы.

Развивать умение быстро перемещаться, развиваем ловкость, быстроту действий.

«Перемени предмет». На одной стороне площадки или зала, за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн. На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80см. Каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладётся такой же предмет. По сигналу игроки бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на своё место и поднимают принесённый предмет над головой. Тот, кто сделал это первым - считается победителем. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполняют задание, отмечается колонна, набравшая большее количество выигрышей.

Реализуемые задачи: обучающиеся учатся перебегать на противоположную сторону площадки, брать предмет и предавать своему товарищу, развивать умение действовать в команде, соблюдать правила, ловкость, общую выносливость. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.

«Волк во рву». На середине площадки проводится две линии, на расстоянии 70-100см одна от другой - это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы, один волк. Козы располагаются в доме, волк во рву. По сигналу тренера-преподавателя – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домой», перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные игроки выходят из игры. После 2-3 перебежек волком назначается следующий обучающийся.

Реализуемые задачи: обучающиеся учатся перепрыгивать «ров», развивается ловкость, быстрота движений.

«Ловишка с мячом». Обучающиеся стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук. Один из обучающихся становится в центр круга. Это – водящий. У ног его лежат два небольших мяча. Водящий называет или проделывает ряд движений. Дети повторяют. Внезапно воспитатель говорит «Беги из круга!» и дети разбегаются в разные стороны. Водящий поднимает мячи и старается, не сходя с места попасть в убегающих. Затем по сигналу «Раз, два, три в круг скорей беги» обучающиеся снова образуют круг. Выбирается новый водящий.

Реализуемые задачи: обучающиеся учатся бегать в рассыпную, образовывать круг, бросать мяч в движущуюся цель. Развивают умение действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга.

«Кого назвали – тот ловит мяч». Обучающиеся находятся на площадке. тренер-преподаватель держит в руках надувной мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный, должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя другого ребенка. Бросать мяч нужно максимально высоко, чтобы успеть добежать и поймать, а также в направлении того, кого назвали.

Реализуемые задачи: обучающиеся учатся подбрасывать и ловить мяч, развивают скорость внимания, укрепляют моторику рук.

«Стоп мяч». Обучающиеся встают перед стеной на расстоянии 4-5 шагов. Водящий бросает в стену мяч, так чтобы он коснулся стены и отскочил от неё. Бросая мяч, водящий называет того, кого он назначает его ловить. Последний быстро ловит мяч на лету или поднимает с пола. Если он поймает мяч, то сразу же бросает его о стену и называет нового ловящего, если поднимает от земли то, взяв его, кричит «Стоп!» и когда все остановятся, бросает, не сходя с места, в ближайшего ребёнка. Тот в свою очередь, быстро берёт мяч, кричит «Стоп» и бросает в другого - так до первого промаха. После промаха все идут к стене, но право бросать и назначать того, кто должен ловить принадлежит промахнувшемуся.

Реализуемые задачи: обучающиеся учатся владеть мячом, ловить мяч на лету двумя руками, бросать мяч, стараясь попасть в игроков. Развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции.

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

7. 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).

8. Обучение технике эстафетного бега, правила разгона, правила передачи эстафетной палочки.

Теоретическая часть программы включает в себя правила гигиены, правила поведения в спортивном зале, понятие о спортивной дисциплине. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта, развить интерес.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

Главная ее задача состоит в том, чтобы научить юного легкоатлета осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия соперника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий важно, учитывать дошкольный возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Цель теоретической части программы - овладение знаниями теоретической базы по легкой атлетике.

Задачи:

1. Изучение правил поведения на занятиях и техники безопасности.

2. Формирование знаний об истории развития и современного состояния легкой атлетики.
3. Знание о строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре, двигательной активности, здоровом образе жизни.
4. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.
5. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
6. Место для проведения занятий и соревнований по легкой атлетике.
7. Режим дня занимающихся спортом. Основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.
8. Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов
9. Понятие допинг. Антидопинговые правила.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме устного опроса.

Основное место в реализации программы, с учетом возраста обучающихся, приходится на общую физическую подготовку.

Общая физическая подготовка направлена на формирование общих для всех видов спорта умений и навыков. Успех юного легкоатлета во многом зависит и от его силы, выносливости, скорости, ловкости.

Общезначительная подготовка дошкольника развивается с помощью простых циклических упражнений, выполняемых в течение определенного временного периода, в том числе переменный бег и бег на средние дистанции, а также повторение определенных специальных упражнений через некоторые временные промежутки.

Цель общей физической подготовки - освоение двигательных умений и навыков при занятиях ОФП.

Задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития.
3. Создание основы для специальной физической подготовки.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм обучающегося. К ним относятся: бег, ходьба, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры и т.д.

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на

месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на укрепление правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на обеих и на одной ноге; отведение и приведение; махи в разных направлениях; выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба в полуприседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча одной и двумя руками. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад, с двойным вращением; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе; через короткую и длинную скакалку. Упражнения с мячами разных размеров: броски; ловля после подбрасывания вверх, удара о землю, удара в стену; ловля мячей на месте, в прыжке, после поворота, после кувырка в движении.

Легкоатлетические упражнения.

Бег равномерный и переменный. Бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег. Бег 30-60 м с низкого старта. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут.

Прыжки: в длину с места и с разбега; многоскоки;. Прыжки через препятствия, планку. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».

Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с расстояния 5 м, 10 м, 15 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

Подвижные игры.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Вызов», «Невод», «Бегуны», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Салки-перестрелки», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану»,

«Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

3.3 Планируемые результаты освоения программы.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы.

- укрепление здоровья и улучшение физического развития дошкольников;
- устойчивый интерес к занятиям легкой атлетикой и спортом в целом;
- наличие соревновательного опыта, приобретенного на учебно-тренировочных занятиях;
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;
- формирование навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;
- достижение спортивных успехов, характерных для зоны первых успехов в данной программе.
- дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Учебно-тренировочный процесс подготовки юных легкоатлетов необходимо осуществлять на следующих методических положениях:

1. Преимущество задач, средств и методов учебно-тренировочного процесса для спортсменов всех учебных групп.
2. Одновременное развитие физических качеств на всех этапах подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.
3. Тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.
4. Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании плана тренировок и годового графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий.
5. Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.
6. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием легкой атлетики в России и за рубежом.

На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Основные принципы обучения общеобразовательной программе:

- принцип сознательности (направлен на воспитание осмысленного отношения к выполнению и использованию физических упражнений в процессе физического воспитания и занятий спортом);
- принцип систематичности и последовательности (определяет взаимосвязь формирования знаний, умений и навыков на основе регулярности, планомерности и непрерывности процесса физического воспитания и спортивной подготовки);
- принцип повторения (направлен как на формирование новых умений и навыков;
- принцип наглядности (определяет необходимость формирования связи чувственным восприятием и мыслительными процессами, способствующей направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении);
- принцип доступности и индивидуализации (определяет необходимость учета индивидуальных возможностей организма и объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного двигательного задания с целью мобилизации умственных и физических возможностей)

обучающегося, для успешного выполнения программного материала).

Совершенствование разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно - в одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому важно, учитывая данные о сенситивных (наиболее благоприятных) периодах в развитии двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов - в той мере, которая обеспечивает достижение успеха. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки при соответствующем изменении соотношения между ними (увеличение удельного веса объема специальной физической подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок).

Непрерывное совершенствование в спортивной технике — от овладения основами рациональной спортивной техники на этапе начальной подготовки до достижения высокой степени координации движений и отдельных деталей техники на этапе спортивного совершенствования.

Проведение комплексной оценки уровня подготовленности спортсмена на всем его спортивном пути - основа эффективного управления тренировочной деятельностью. Источником информации об уровне подготовленности спортсмена для тренера-преподавателя является система педагогических контрольных испытаний, которая, во-первых, дает оценку воздействия тренировочных программ на организм спортсмена, во-вторых, определяет уровень подготовленности к спортивным соревнованиям.

При проведении занятий комплексной направленности очень важна последовательность выполнения заданий, поскольку один их порядок вызовет положительное взаимодействие между результатами выполнения, а другой приведет к отрицательным последствиям. Важен также и выбор рационального соотношения объема различных средств. Например, работу над изучением новых технических приемов игры следует планировать в начале занятия, непосредственно после разминки. В этих же условиях должны изучаться сложные тактические схемы, осваиваться новые тактические комбинации. Если же тренер-преподаватель ставит задачу реализации уже освоенных технико-тактических действий в условиях, моделирующих соревновательные, в условиях нарастающего утомления, эту работу целесообразно планировать в конце занятия, после предварительного выполнения значительных объемов тренировочной работы иной направленности.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач подготовки хоккеистов. Задачи психологической подготовки сводятся к следующему.

- Воспитание высоких моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.

Обширность и эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов:

- средства идеологического воздействия (печать, радио, лекции, беседы);
- специальные знания в области психологии;
- личные примеры тренера, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение в коллективе;
- составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение;

4.1. Воспитательная работа.

Календарный план воспитательной работы составляется с учетом основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Особое место в воспитательной работе занимает воспитание дисциплинированности. Его следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в дошкольном учреждении и дома – на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет его личный пример и авторитет.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации.

4.2 Дидактические материалы.

Дидактические материалы - это наглядные учебные средства: нормативы, карточки-задания, комплексы упражнений, тестов, комплекты подвижных игр

и пр., предназначенные как для обучающихся, так и для тренеров-преподавателей.

Дидактика спортивных игр - система, которая предполагает взаимодействие учителя и ученика в процессе использования средств, форм и методов.

Дидактика основана на общих принципах и закономерностях.

Их использование определяется уровнем подготовленности занимающихся.

В нашем случае – это начальный уровень, характерный для школьного физического воспитания и массового уровня занятий спортивными играми.

Обучение игровой соревновательной деятельности – это открытый дидактический процесс, имеющий целью овладение индивидуальными и групповыми формами игрового взаимодействия и развитие игровых способностей

Суть дидактического процесса состоит в интеграции, во взаимодействии «учитель – ученик», «игрок – игроки», которые заключаются в передаче знаний и формировании умений.

Процесс обучения заключается в последовательном изучении, закреплении и совершенствовании элементов игровой состязательной деятельности.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка включает упражнения, знакомство с которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается на протяжении всех лет обучения. Одно из основных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных умений и навыков необходимых в легкой атлетике. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения видов легкой атлетики:

- общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении;
- подвижные игры, эстафеты, бег;
- метания, прыжки;
- основы акробатики;
- силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине;
- упражнения для увеличения гибкости.

Развитие выносливости

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время
- подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости /координационная подготовка/

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения
- подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/.

Специальная физическая подготовка.

- специальные беговые упражнения на месте и в движении
- специальные прыжковые упражнения на месте в движении
- специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости)
- специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.
- специальные упражнения в парах (с партнёром)

Обучение и совершенствование техники.

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

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- прыжки в длину.

На этом этапе необходимо:

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

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Для тренера-преподавателя:

- 1.Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск,1977
- 2.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС,1983
- 3.Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М.,1998
- 4.Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Terra-спорт,2000
- 5.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
- 6.Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС,1986
- 7.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС,1987

Для обучающихся:

- 1.Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание,1990
- 2.Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание,1990
- 3.Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт,1981
- 4.Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание,1986
- 5.Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986

