

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА

«ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №12» ГОРОДА ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ

МАРИЙ ЭЛ

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического Совета

Протокол № 1 МОУ СШ № 12

От 27.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СШ № 12

Барсегян Г. В.

Утверждена приказом № 28-08-009 о/д

От 28.08.2026



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Id программы 7576

Направленность программы: физкультурно- спортивная

Уровень программы: УГЛУБЛЕННЫЙ

Категория и возраст учащихся: 9-18 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 144 часов

Разработчик программы: Гимадутдинова Марселиза Марселовна - педагог по физической культуре и спорту

Волжск, 2026

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

В системе физического воспитания молодежи одним из направлений является внеурочная работа. Одно из основных направлений ее составляет организация спортивной работы в секциях. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. 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. 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 занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. 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.

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

Актуальность: Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми навыками во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «легкой атлетикой» в школьной программе недостаточно для качественного овладения двигательными навыками и в особенности техническими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительная особенность: заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование

тактических и технических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень при занятиях «легкой атлетикой» Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 9-17 лет

На обучение по программе зачисляются дети без индивидуального отбора и тестирования, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям лёгкой атлетикой.

Количество обучающихся по программе составляет от 8 до 13 человек.

Срок освоения программы 1 год. Программа реализуется в течение календарного года, включая каникулярное время.

Форма обучения очная.

Основными формами занятий являются:

- групповые учебные занятия; в малых группах, индивидуальные;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях (турнирах) по легкой атлетике;
- организация городских спортивно-оздоровительных отрядов.

Уровень программы: углубленный(продвинутый),

режим занятий по 2 часа 2 раза в неделю.

1.2.Цели и задачи

Целью программы являются:

- 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.

Основные задачи обучения программы являются;

Обучающие: Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни. Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой. Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие: Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей; Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные: Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей. Воспитать положительные качества личности,

нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности; воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности; воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

1.3.Содержание программы обучения

Объем программы: 144часа

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. 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. Ведение и учет индивидуальной карты здоровья (дневник самоконтроля). 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.

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.

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 и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, 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 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой). Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий. Содержание рабочей программы охватывает весь материал, необходимый для обучения учащихся. Рабочая программа включает тематическое планирование, учитывающее максимальную нагрузку и часы на практические занятия.

Контрольно-нормативные требования. 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. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут Знать:

1. технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
2. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
3. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
4. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
5. основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
6. игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.

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.

1.5.Условия реализации программы.

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1.Учебный план

№№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1.	Основы знаний			10	
1.1	Правила техники безопасности	1			Опрос беседа
1.2	Техника выполнения разучиваемых упражнений	3			
1.3	Упражнения для развития физических качеств	3			
1.4	Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям	3			

2.	Общefизическая подготовка			36	Практические занятия, соревнования, тесты
2.1	Упражнения без предметов	1	11		
2.2	Упражнения с предметами	1	11		
2.3	Упражнение с партнером	1	11		
3.	Специальная физическая подготовка			43	Практические Занятия, соревнования, тесты
3.1	Скоростно-силовые упражнения	1	9		
3.2	Силовые упражнения	1	10		
3.3	Скоростные упражнения	1	10		
3.4	Упражнения на выносливость	1	10		
4.	Технико-тактическая подготовка			50	Практические занятия, соревнования, тесты
4.1		1	11		
4.2	Бег на короткие дистанции	1	12		
4.3	Прыжки в длину и высоту	1	12		
4.4	Метание мяча	1	11		
	Бег на длинные дистанции				
5.	Тестирование физической подготовки			5	Практические занятия, соревнования, тесты
5.1	Бег 30 метров с высокого старта		1		
5.2	Прыжок в длину с места		1		
5.3	Челночный бег 3 по 10 метра		1		
5.4	Подтягивание на перекладине		1		
5.5	Бег 1000 метров		1		
	ИТОГО:	21	123	144	

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Общая физическая подготовка для юных легкоатлетов проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. С целью разностороннего развития в подготовку юных легкоатлетов широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, езда на лыжах, равномерный бег, спортивные и подвижные игры. В состав средств ОФП входят строевые упражнения и команды для управления групп; упражнения из гимнастики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и

подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, прыжки в высоту с прямого разбега через планку. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложных комбинациях. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки» и т.д. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из различных исходных положений.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в легкой атлетике. Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения: 1. Скоростно-силовые – движения выполняются с максимальной интенсивностью. Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания. 2. Упражнения на выносливость. К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег. Для развития скоростно-силовых качеств упражнения можно разделить на 4 группы: - с преодолением веса собственного тела; -с различными дополнительными отягощениями; -с использованием сопротивления внешней среды; -с преодолением внешних сопротивлений. Скоростно-силовая подготовка легкоатлета способствует развитию быстроты движений и силы мышц. Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения. Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц. Силовое направление – для развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения для каждого возраста практически максимальный, скорость выполнения варьируется. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц. Скоростно-силовое направление решает задачу увеличения силы мышц и скорости движений. Упражнения выполняются максимально быстро с небольшими отягощениями или без них, с сохранением полной амплитуды движений. Выносливость – способность выполнять продолжительную тренировочную работу. Общая

выносливость приобретается посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой интенсивностью. Увеличивать нагрузку в упражнениях на выносливость надо очень осторожно, чтобы не ухудшить работу сердечно – сосудистой системы. Начинающим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством «смешанных» передвижений. Затем необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы. Общая выносливость способствует повышению работоспособности занимающихся, улучшению здоровья и является основой для развития специальной выносливости. При развитии специальной выносливости выполняется уже более интенсивная скоростная работа. Бег менее продолжителен, но повторяется несколько раз в одном тренировочном занятии. Между пробежками занимающиеся отдыхают активно, выполняя бег «трусцой». Бег с переменной скоростью является основным средством при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции. Существует повторный метод, при котором бег повторяется на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, с отдыхом после пробежки 15-20 минут. Выносливость развивают постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью. С ростом мастерства нагрузка постепенно увеличивается. На проведение подвижных игр, игровых занятий, спортивных игр отводится 50% всех тренировочных занятий.

Технико-тактическая подготовка.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки легкоатлетов. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства. Высокая техническая подготовленность легкоатлета позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности.

Практические умения: Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокого старта Прыжки.

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полете, с ловлей и бросанием мячей.
- Прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- Упражнения с длинной скакалкой: пробег через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.
- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
- Упражнения в жонглировании мячами.
- Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
- Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
- Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м. -Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота:

- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3х10м).
- Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

Скоростно-силовые способности:

- Повторное выполнение «много скоков» на дистанции 8-10м.
- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

2.2. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	1 сентября 2023 года	31 мая 2024 года	36 недель	144 часа	4 часа в неделю по 60 минут перерыв 10

					мин. между часами.
--	--	--	--	--	--------------------

Годовой календарный учебный график образовательного учреждения учитывает в полном объеме возрастные и психофизические особенности учащихся, отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Продолжительность учебного года с сентября по май. На освоение учебного материала отводится 144 часа. 2 раза в неделю по 2 академическому часу с перерывом на отдых по 5 мин. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором школы. Таблица с календарным графиком в приложении 1.

2.3. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:

- 1 Спортивный зал.
- 2 Школьная площадка.
- 3 Прыжковая яма.
- 4 Сектор для прыжков в высоту.
- 5 Волейбольные мячи, мячи для метания.
- 6 Набивные мячи.
- 7 Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
- 8 Гимнастические маты.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по легкой атлетике. Методические пособия по

- легкой атлетике, методике занятий и тренировок. Правила соревнований.

Инструкции по технике безопасности. Разработанные и утвержденные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовке.

Техническая платформа

Использование ИКТ.

- Составление программы.
- Разработка планов.
- Сбор и подготовка информационного материала.
- Разработка тестов, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы.
- Оформление информационных стендов.
- Выполнение зачетных требований.

Информационно-методические условия

Методические пособия по легкой атлетике, методике занятий и тренировок.

Учебники по физической культуре.

Кадровое обеспечение: Занятия проводит педагог по физической культуре и спорту Гимадутдинова Марселиза Марселовна образование высшее, ВГИФК,

Высшая категория.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой, можно оценить эффективность усвоения материала, определить сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Программа предусматривает такие виды контроля как соревнования между группами ребят, проверка выполнения норм контрольных упражнений, тесты. Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований. Мониторинг результатов по окончании курса обучения.

Выполнение контрольных упражнений. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований. Результаты соревнований.

2.5. Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto./norms>

2. Уровень физической подготовленности учащихся.

3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся.

Учебный материал	мальчики			девочки		
	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров, сек.	4,7	4,9	5,2	5,1	5,3	5,5
Бег 100 метров, сек	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
Бег, кросс 3000 метров, мин	15,0	16,0	17,0	10,10	11,40	12,40
Штрафной бросок в кольцо (10 бросков)	6	4	2	5	4	3
Волейбольная подача (из 10)	9	8	7	7	5	3
Прыжок в длину с места	215	205	195	200	190	180
Метание гранаты 700 г/ 500 г	32	26	22	18	13	11
Подтягивание	11	9	8	20	15	10
Прыжки через скакалку, 1 минута	120	110	100	120	110	100
Отжимание от пола (1 мин)	50	40	25	20	15	10
Поднимание туловища из положения лежа, 30 сек	27	22	19	22	20	15

Прыжки в высоту с разбега	135	125	115	120	115	105
Прыжок в длину с разбега	440	400	340	375	320	300
Челночный бег 10х10метров,сек	28,0	29,0	30,0	30,0	32,0	34,0
Лыжные гонки 2 км, мин	10,00	11,00	12,30	12,00	12,30	13,30
Лыжные гонки 3 км, мин	15,30	16,30	18,00			

2.6. Методические материалы.

Описание основополагающих методик, педагогических технологий, форм организации педагогического процесса. Методика преподавания на протяжении всего процесса обучения по программам по легкой атлетике не меняется, только увеличивается силовая нагрузка при выполнении упражнений. Обязательно педагог использует индивидуальный подход при планировании нагрузки на каждого учащегося. Выделяются 3 типа занятий по легкой атлетике:

- занятия смешанного типа (комбинирование теории и практики);
- практические занятия;
- контрольно-учетные занятия.

Традиционные методы: рассказ, беседа, практические занятия с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, учебных кинофильмов, видеороликов, телевизионных передач. Занятия более углубленно расширяют знания и умения в области легкой атлетике. При этом действует принцип доступности. Согласно программе, преимущественно осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки и самостраховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий. Также увеличивается удельный вес физических упражнений повышенной сложности, прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности. Программа предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки. В основы обучения по физической культуре включены знания по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности. Занятия в группе легкой атлетике проводятся с учётом возрастных особенностей учащихся, в соответствии с их физическим развитием и технической подготовленностью. Теоретические сведения даются во время кратких 15-20 минутных бесед. Теоретический материал даётся учащимся не только в специально отведённое время, но и непосредственно в процессе практических занятий. Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме Они проходят без напряжения, т.к.

нельзя часто сдерживать и предъявлять к занимающимся такие же требования в отношении дисциплины, как и к взрослым. Занятия проводятся так, чтобы учащиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились прийти на них снова. Необходимо помнить, что основная задача учащихся – учиться. Занятия же легкой атлетикой должны не только укреплять здоровье и физически развивать, но и помогать в учёбе и трудовой деятельности. При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи обязательно включаются разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, а так же игровые упражнения; происходит образование правильных двигательных навыков с самого начала изучения технических действий. Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечивать необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом обращается внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создают условия для формирования правильной техники выполнения упражнений. Занятия общей физической подготовкой направлены, прежде всего, на общее физическое развитие, на развитие физических способностей, которые необходимы для всестороннего повышения функциональных возможностей организма, обогащаясь тем самым разнообразными навыками – как сходными с навыками избранного вида спорта, так и отличными от них. Всё это создаёт предпосылки для совершенствования в избранном виде спорта. Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки. Педагог постоянно оценивает нагрузку, которую испытывают учащиеся во время занятий. Необходимо вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям. Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале. Для занятий имеются весь необходимый инвентарь.

- Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса – словесные методы: беседа, обсуждение тренировочных мероприятий, соревнований.
- Метод применения наглядных средств: стенды, наглядные пособия по выполнению упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.
- Метод расчленения упражнения
- Метод целостного упражнения
- Комбинированный метод
- Метод упражнения
- Метод программного обучения
- Метод использования технических средств
- Метод проверки знаний, умений и навыков.
- Практические методы: тренировки.

2.7 Рабочая программа воспитания объединения «Легкая атлетика».

Приоритетные направления воспитательной работы.

- Общекультурное (гражданское патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию экологическое воспитание),
- Духовно-нравственное (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание),
- Здоровье сберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности),
- Обще интеллектуальное направление: (популяризация научных знаний, проектная деятельность),
- Социальное направление: (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии),
- Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.

Реализация данных направлений предполагает:

- Создание благоприятных условий и возможностей для полноценного развития личности, для охраны здоровья и жизни детей в объединении «Легкая атлетика»
- Создание условий проявления и мотивации творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие системы непрерывного образования; преемственность уровней и ступеней образования; поддержка исследовательской и проектной деятельности;
- Освоение и использование в практической деятельности новых педагогических технологий и методик воспитательной работы;
- Дальнейшее развитие и совершенствование системы дополнительного образования;
- Координация деятельности и взаимодействие всех звеньев воспитательной системы.

План воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки
1.	Проведение родительских собраний	сентябрь, декабрь, март,
2.	Индивидуальные беседы с родителями	по необходимости
3.	Беседа с учащимися «Правила внутреннего распорядка обучающихся »	сентябрь, октябрь
4.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь январь
5.	Установить распорядок дежурств по уборке мест занятий после тренировки	сентябрь-май
6.	Участие во всероссийском дне бега «Кросс нации»	сентябрь

7.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	октябрь
8.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	ноябрь
9.	Беседы о дисциплине, культуре речи, этики поведения на учебных занятиях, на УТС	в течение года
10.	Беседы о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви	в течение года
11.	Контроль за успеваемостью воспитанников	постоянно в течение года
12.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	согласно Календарю спортивно-массовых мероприятий
13.	Участие в соревнованиях, товарищеских встречах и открытых мероприятиях	в течение года
14.	Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований,	в течение года
15.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
16.	Беседа: «Осторожно – тонкий лед».	Ноябрь
17.	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	декабрь
18.	Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель»	январь
19.	Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели	февраль
20.	Участие во всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России»	февраль
21.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	март
22.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	апрель
23.	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	май
24.	Беседа «Профилактика детского травматизма в быту»	май
25.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	в течение года

2.8.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.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц проведения	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					ТЕОРИЯ		
1	Сентябрь	Согласно расписанию	Беседа, рассказ	10	Правила техники безопасности Техника выполнения разучиваемых упражнений Упражнения для развития физических качеств	Спортивный зал	Опросы, тесты, анкетирование
2	Октябрь	Согласно расписанию	Беседа	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Тесты
3	Ноябрь	Согласно расписанию	Беседа	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Тесты
4	Декабрь	Согласно расписанию	Беседа, просмотр видеороликов	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Тесты, опросы
5	Январь	Согласно расписанию	Просмотр видеороликов, беседа	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Тесты, опросы
6	Февраль	Согласно расписанию	Беседа	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Опрос, тесты
			ИТОГО	21			
					ПРАКТИКА		

1	Сентябрь-май	Согласно расписанию	Учебно-тренировочные занятия	33	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Тестирование
2	Сентябрь-май	Согласно расписанию	Учебно-тренировочные занятия	39	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Тестирование
3	Сентябрь-май	Согласно расписанию	Учебно-тренировочные занятия	46	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Тестирование
4	Сентябрь-май	Согласно расписанию	Учебно-тренировочные занятия	5	Тестирование физической подготовки	Спортивный зал	Тестирование
			ИТОГО	123			