

Управление образования администрации
муниципального образования Кореновский район

Муниципальное автономное некоммерческое учреждение
дополнительного образования спортивная школа
муниципального образования Кореновский район

Принята на заседании
педагогического совета
МАНУ ДО СШ
МО Кореновский район
Протокол № 4 от «01» июля 2024г.



Утверждаю
Исполняющий обязанности директора
МАНУ ДО СШ МО Кореновский район
В.В. Чернявская
Приказ № 65-у от «01» июля 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ по виду спорта «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Уровень программы: базовый
Срок реализации: 1 год - 144ч.
Возраст категории: от 6 до 18 лет
Состав группы: до 25 человек
Форма обучения: очная
Тип программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 16048

Автор составитель:
тренер – преподаватель по легкой атлетике
Фролов Александр Вильямович

г. Кореновск, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Нормативно – правовая база
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	
2.	Пояснительная записка программы:
2.1.	Направленность
2.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность
2.3.	Отличительные особенности
2.4.	Адресат программы
2.5.	Уровень, объем и сроки реализации
2.6.	Форма обучения
2.7.	Режим занятий
2.8.	Особенности организации образовательного процесса
3.	Цель и задачи программы
4.	Учебный план
5.	Содержание учебного плана
6.	Планируемые результаты
Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»	
7.	Календарный учебный график
9.	Условия реализации программы
10.	Формы аттестации
11.	Оценочные материалы
12.	Методические материалы
Раздел 3. «Воспитание»	
12	Список литературы

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края. 2024 год.
7. Методических разработок тренеров-преподавателей, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р).
9. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07.12.2018г..
10. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации. Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт изучения детства, семьи и воспитания».
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
12. Устав МАНУ ДО СШ МО Кореновский район.
13. Иные нормативных правовых актов.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты».

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Легкая атлетика» (далее программа) имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития, определено оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна

Данная программа включает в себя не только обучение технике бега и прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами ОФП. Легкая атлетика при спортивно-оздоровительной подготовки позволяет выявить задатки и способности, привить интерес к тренировочным занятиям.

Актуальность обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Педагогическая целесообразность можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач

по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Отличительные особенности программы является в том, что данная программа уделяет большее количество внимания на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.

Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний.

Адресат программы:

Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из всех желающих в возрасте 6-18 лет, желающие заниматься легкой атлетикой, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Продолжительность занятий определяется в соответствии с требованиями СанПинов 2.4.3648–20 и регламентирована годовым учебным планом.

Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

По окончании учебного года по результатам сдачи контрольных нормативов по общефизической подготовке обучающиеся переходят на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», либо остаются на повторное обучение.

Запись на программу осуществляется через систему заявок на сайте АИС «Навигатор дополнительного образования Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/> и очно в форме заявления от родителя.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Уровень программы - базовый. Программа рассчитана на 1 год, на 36 учебных недель, 72 учебных занятия, 144 часа в год.

Включает общую физическую, специальную физическую, теоретическую подготовку и контрольные испытания по разделам программы.

При выявлении в процессе систематических занятий перспективных (одаренных) детей и подростков по окончании обучения и выполнения контрольных требований по общей физической подготовки обучающиеся могут быть переведены в группы по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта реализуемых в учреждении.

Формы обучения – очная.

При реализации программы применяется очная *форма* обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, с недельной нагрузкой 4 академических часа.

При дистанционном обучении занятия для детей 7-10 лет проводятся 2 раза в неделю по 20 минут, занятия для среднего возраста 11-18 лет по 30 минут.

Формой организации обучения является групповая.

Режим занятий:

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября текущего года. Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (академический час - 45 мин.).

Максимальная наполняемость групп до 25 человек.

Учебный процесс предполагает групповые формы учебных занятий.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проходят в форме тренировок, лекций, соревнований, сдачи контрольных нормативов, а также просмотра видеоматериала и печатных изданий.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности, уровень физической подготовленности занимающихся и распределён согласно ступеням обучения.

При электронном обучении занятия проходят в форме онлайн - тренировок, проведение консультаций с использованием форумов и вебинаров.

В условиях временного ограничения (приостановки) занятий очной формы, применяется электронное обучение учащихся с использованием дистанционных технологий.

Цель и задачи программы - формирование мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- 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.

Личностные:

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

Метапредметные:

- 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.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей активной жизненной позиции.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7	-	Собеседование
2	Общеп физическая подготовка	62	7	55	Практическое занятие
3	Специальная физическая подготовка	30	5	25	Практическое занятие
4	Техническая подготовка	18	3	15	Практическое занятие

5	Тактическая подготовка	15	4	11	Практическое занятие
6	Участие в соревнованиях	8	-	8	Соревнование
7	Сдача нормативов	4	-	4	Выполнение нормативов
	Итого:	144	26	118	

Содержание учебного плана.

1. Теоретическая подготовка.

Теория: История развития легкой атлетики. Гигиена, закаливание. Правила организации учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Формы контроля: собеседование.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости). Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка). Акробатические упражнения (развитие ловкости). Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы). Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Бег. Кроссы. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Формы контроля: практические занятия.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Специальные упражнения без предметов (развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости).

Практика: Специальные упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой (наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание), упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Специальные упражнения на развитие быстроты (бег со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30м., челночный бег, старт из различных исходных положений, бег по наклонной плоскости вниз, бег с использованием световых и звуковых лидеров, подвижные игры). Специальные упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Упражнения с отягощением (многоскоки, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием

бедро, пяти – десятикратные прыжки). Специальные упражнения на развитие выносливости (однократные и повторные пробеги различных коротких отрезков до 400м., кросс, дозированный бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности).

Формы контроля: практические занятия.

4. Техническая подготовка.

Теория: Основы техники высокого старта, спринтерского бега, техника низкого старта.

Практика: Овладение техникой высокого старта и основами спринтерского бега, овладение техникой низкого старта.

Формы контроля: практические занятия.

5. Тактическая подготовка.

Теория: Средства, способы и формы ведения спортивной борьбы, направленные на достижение победы.

Практика: Физическая и волевая подготовка, тактика в беге (лидирование, преследование, изматывающие рывки во время лидирования, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спрут)).

Формы контроля: практические занятия.

6. Участие в соревнованиях.

План спортивных мероприятий в учреждении на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий всероссийской федерации легкой атлетики ежегодно. План спортивных мероприятий учреждения формируется ежегодно.

Формы контроля: соревнования.

7. Сдача нормативов.

Формы контроля: выполнение нормативов.

Планируемые результаты.

Образовательные (предметные):

- получить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- уметь использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- освоить навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные:

- достигнута двигательная активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- достигнуто позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Метапредметные:

- развито ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- развиты положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- развиты индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- развито положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей активной жизненной позиции.

Раздел 2 «Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации».

Календарный учебный график программы

Таблица 2

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам									Итого кол-во часов (акад.)
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
Теоретическая подготовка	1	2	-	1	-	1	1	1	-	7ч.
Общая физическая подготовка	8	8	7	6	7	7	6	6	7	62ч.
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	2	4	3	4	2	30ч.
Технико-тактическая подготовка	4	3	4	5	3	4	4	4	2	33ч.
Выполнение контрольных нормативов	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4ч.
Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях и праздниках	2	1	1	-	-	-	2	1	1	8ч.
Кол-во часов в месяц (акад.)	18	18	16	16	12	16	16	16	16	144ч.

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимо:

Материально-техническое обеспечение:

Занятия по программе проводятся в спортивных залах.

Скакалки, гимнастические маты, эстафетные палочки.

В спортивной школе имеется тренажерный зал, оснащенный многофункциональными тренажерами для выполнения силовых упражнений на различные группы мышц.

Информационное обеспечение - компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует тренер – преподаватель, имеющий спортивную подготовку по данному виду спорта и соответствующее образование.

Формы аттестации.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебно-тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Выявление уровня освоения обучающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовки является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольные упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей и специальной физической подготовке, в том числе тактико-тактической.

Мониторинг: текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль проводится в ходе ежедневных занятий. Формы и виды текущего контроля: в устной форме (опрос, беседа); наблюдение за уровнем и способами выполнения самостоятельных работ; личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения; участие в соревнованиях внутришкольных.

Цель текущего контроля: повышение стимула к расширению познавательных интересов обучающихся, осуществление ежедневного контроля за уровнем освоения Программы

В конце года обучения, в мае месяце, проводится итоговая аттестация обучающихся. Результаты итоговой аттестации (выполнение контрольных нормативов) оформляются протоколом.

Контрольные нормативы для оценки результатов освоения программы представлены в (Таблица 3).

Итоговая аттестация

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися.

Основными критериями оценки занимающихся являются - регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объёмов учебно-тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении **итоговой аттестации** обучающихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

В учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по каждой предметной области программы:

- теория и методика физической культуры и спорта - зачёт;
- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов;
- избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта;
- технико-тактическая и психологическая подготовка – соревнования.

Для проведения **итоговой аттестации** в учреждении создаётся комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить - директор, заместители директора, инструктор - методист, тренер-преподаватель.

Оценочные материалы.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке, сдачу нормативов по общей физической подготовке.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может

выражаться в единицах (количество размер, сантиметры, метры) либо во времени.

При дистанционном обучении уровень усвоения программного материала обучающимися можно проверить с помощью тестирования, фотоотчетов и видеоотчетов.

**Контрольные нормативы
для оценки результатов освоения программы**

Таблица 3

Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчик	девочка
Прыжок в длину с места толчками двумя ногами	см	не менее 110	не менее 100
Челночный бег 3 x 10м	с	не более 11,0	не более 11,5
Прыжки через скакалку за 30 с	с	не менее 20	не менее 25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3

Контрольные нормативы носят главным образом контролирующий характер.

По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

**Методические указания к выполнению
контрольных нормативов для обучающихся**

1. Прыжки в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места

отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

2. Челночный бег 3 x 10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучающий должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Дается две попытки, учитывается лучший результат.

3. Прыжки через скакалку за 30 с.

Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение 30 секунд. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С между скоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых обучающийся перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!».

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде обучающий выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающий максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду,

продолжить выполнение испытания.

Методические материалы.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям легкой атлетики и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяют разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении – это объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающиеся образовались некоторые навыки игры.

Структура занятия:

Требования в современной легкой атлетике настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Программа:

1) содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

2) учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной

физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;

- большой объем соревновательной деятельности.

Раздел 3 «Воспитание»

Целью воспитания в группе является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся, формирование чувства патриотизма, гражданственности, бережного отношения к наследию народа Российской Федерации.

Задачами воспитания в программе являются:

- усвоение детьми знаний, норм общечеловеческих ценностей;
- формирование и развитие личностного отношения к нравственным нормам через вовлечение детей в физкультурно-спортивную деятельность, организацию их физической активности;
- укрепление здоровья, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей человека;
- приобретение обучающимися опыта общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной легкоатлетической группы, применение полученных навыков.

Целевые ориентиры воспитания:

- освоение детьми понятия своей российской гражданской принадлежности, сознания единства с народом России;
- установка на здоровый образ жизни, на физическое совершенствование;
- формирование безопасного поведения, стремления к соблюдению норм спортивной этики, уважения к старшим, наставникам в спорте, дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- воспитание сознания ценности физической культуры, этики спорта;
- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений, стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания

Воспитательная среда, в которой развиваются межличностные отношения на основе российских традиционных ценностей, формируется на учебно-тренировочных занятиях и в соревновательном процессе. Основной формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия в период физической подготовки к участию в спортивных событиях, проводимых в учреждении, на уровне района, края.

На учебных тренировках, подготовках к спортивным соревнованиям и прочим практическим мероприятиям воспитательный маршрут ориентирован на усвоение обучающимися информации, получения опыта деятельности, применение правил поведения и коммуникации, формирование позитивного и конструктивного отношения к происходящим событиям, к членам своей команды, нацеленность на успех, победу.

В воспитательной деятельности с детьми используются такие методы воздействия как: убеждение (разъяснение, внушение), метод положительного примера, одобрения и осуждения, поощрения, развития самоконтроля и самооценки.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется на базе учреждения дополнительного образования спортивной школы, расположенной в центре г. Кореновска, на площадках других организаций физической культуры и спорта при выездных соревнованиях. Помещения и территория соответствуют необходимым нормами и требованиям, предъявляемым к организации учебно-тренировочного процесса. Для тренировочных мероприятий используются беговые дорожки центрального стадиона.

Для установления эмоционально-положительной среды в группе формируется обстановка доброжелательного отношения обучающихся друг к другу, оказывается психологическая поддержка.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, их отношением к тренерам, к выполнению своих заданий по программе. Анализ воспитания не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного учащегося, а направлен на получение общего представления о результатах воспитания при реализации программы: что удалось достичь, что не удалось добиться, причины и возможные ориентиры на будущее.

Календарный план воспитательной работы

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Формы проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели

				события
1.	Первенство по легкой атлетике	сентябрь - май	соревнования	Фото отчет с участием детей. Заметка на сайте школы.
2.	Первенство МО по легкой атлетике	сентябрь - май	соревнования	Фото отчет с участием детей. Заметка на сайте школы.
3.	Подведение итогов спортивной деятельности учащихся	май	соревнования	

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Лёгкая атлетика - Учебное пособие, 6-е изд. Москва «Академия», 2009.
2. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.
3. Практическое руководство для тренера, Москва, 2007.
4. Матвеев Л.П. «Основы лёгкой атлетики» М.: «ФиС», 2006.
- Мельникова В.М. Психология: Учебник для институтов физической культуры/ 5. Под общ.ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
- Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.
6. Нормативные документы, регулирующие работу по физической культуре и спорту и деятельности спортивных школ (4 стр. программы), 2013.
7. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. Спорт и личность. Методические рекомендации. - М., Советский спорт, 2008.
8. Полищук В. Д. «Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов» - Киев «Олимпийская литература», 2009.
9. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
11. Хоменкова Л.С. «Книга тренера по лёгкой атлетике». 3-е изд. перераб. М.: «ФиС», 2005.

Интернет ресурсы:

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.

<http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций.

<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики.