

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Программа принята  
на педагогическом совете**

протокол от 30.08.18 N1



Утверждена

Директор ГБУ СОШ № 2

Е.В. Поздняков

Приказ от 30.08.18 N103

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 7–18 лет

Срок реализации программы: 3 года

**Автор – составитель**

Березин С.О., тренер-преподаватель

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемая образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и по уровню освоения имеет **базовый уровень**. Рассчитана на учащихся разных по уровню умения и в не зависимости от их природных способностей . Программа содержит определенный объем материала, который может быть использован или изменен с учетом состава группы, физических данных и способностей, а также с учетом организации учебного процесса

### **Актуальность, педагогическая целесообразность данной программы:**

обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

**Новизна программы** – состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН (дети 6-8, 9-11, 12-14, 15-17 лет).

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ОДОД ФСН ГБОУ СОШ № 2 в объединения легкой атлетики для детей и подростков. Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

**Адресат программы** – *Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы* начиная с 7 до 18 лет .

*Срок реализации программы:* 3 года.

**Цель программы** - Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта. Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту. Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

### **Задачи:**

#### **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.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции

### **Отличительные особенности дополнительной образовательной программы**

закключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения на этапе начальной подготовки в ОДОД ФСН по дополнительной общеразвивающей программе объединения легкой атлетики.

### **Условия реализации программы**

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы с 7 до 18 лет.**

**Срок реализации программы: 3 года.**

**На спортивно-оздоровительном этапе по легкой атлетике** зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

## Ожидаемые результаты

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы:

### Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Метапредметные:

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

### Личностные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Учебный план первого года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание	2	2	-
3.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	
4.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	
5.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости.	34		34

6.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы, метаний.	32	-	32
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	1	1	В течении занятий
8.	Соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>

### Учебный план второго года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание	2	2	-
3.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	
4.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	
5.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости.	34		34
6.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы, метаний.	32	1	31
7.	Контрольные упражнения	1		1
8.	Соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>

## Учебный план третьего года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание	2	2	-
3.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	1
4.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	
5.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости.	34		34
6.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы, метаний.	32	-	32
7.	Контрольные упражнения		1	В течении занятий
8.	Соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09	31.05	36	72	1 раз в неделю 2 часа
2 год	1.09	31.05	36	72	1 раз в неделю 2 часа
3 год	1.09	31.05	36	72	1 раз в неделю 2 часа

## РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

### Рабочая программа 1-го года обучения

- **Задачи:**
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня.
  
- **Результаты:**
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять легкоатлетические упражнения и подвижные игры.

### Календарно-тематическое планирование 1- ый год обучения

№ п/п темы	Тема	Дата		Количество часов
		По плану	По факту	
1	Техника безопасности на занятиях. Ходьба на носках, на пятках, в приседе. ОРУ. Игра «Кот и мыши»			1
2	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди»			1
3	Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. Бег 30м. ОРУ. Игра «У медведя во бору». Кросс 300 м.			1
4	Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег 30м. ОРУ. Игра «Салки»			1
5	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лиса и куры».			1
6	Бег с прыжками и с ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Коршун, курочка и цыплята»			1
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки в длину с места. Игра « Удочка»			1
8	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах, со скакалкой. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Кросс 500 м.			1
9	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Кросс 500 м.			1
10	Прыжковый бег. Челночный бег 3х10м.			1



	Подвижная игра «Волк во рву».			
11	Прыжки по полоскам. Высокий старт с последующим ускорением. Бег на 60м. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».			1
12	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».			1
13	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Бег 800 м.			1
14	Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки» Гладкий бег 800 м.			1
15	Метание мяча в цель ( 2х2 м) с расстояния 4 - 5 м. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафета с бегом и метанием в цель.			1
16	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. Игра «Пустое место»			1
17	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ 1			
18	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега Развитие выносливости. ОРУ			1
19	Бег на 1000м. ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний».			1
20	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний».			1
21	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. ОРУ			1
22	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие выносливости. ОРУ			1
23	Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие выносливости.			1
24	Кросс 1000м на результат. Подвижная игра «Третий лишний».			1
25	ОРУ. Игра «Салки», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных способностей. Эстафета.			1
26	ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий лишний». Развитие скоростных способностей			1
27	ОРУ. Игры: «Удочка», «Компас». Развитие скоростно-силовых			1

	способностей. Эстафеты.			
28	ОРУ. Игры: «Удочка», «Компас». Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.			1
29	ОРУ. «Гуси-лебеди», «Вызов номеров». Эстафета. Развитие быстроты и ловкости.			1
30	ОРУ в движении. Игры: «Кот и мыши», «Охотники и утки». Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости.			1
31	Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие быстроты и ловкости.			1
32	Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка».			1
33	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			1
34	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			1
35	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.			1
36	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».			1
37	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.			1
38	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.			1
39	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.			1
40	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.			1
41	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.			1
42	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Бег 30 м. Эстафета. ОРУ.			1
43	Высокий старт. Низкий старт. Ускорения 30-40 м. Эстафета.			1
44	Бег 30м. Учет на результат. Подвижная игра «Воробьи и вороны».			1
45	Бег из разных исходных положений. Бег 4 мин. Игра «День и ночь».			1
46	Бег 5 минут. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».			1
47	Бег 6 минут. Преодоление препятствий. Подвижная игра « Борьба за знамя».			1

48	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. Игра «Пустое место»			1
49	Бег по пересеченной местности 800 м. ОРУ. Игра «Волк и козлята»			1
50	Бег по пересеченной местности 1000 м. ОРУ. Игра «Космонавты»			1
51	Бег по пересеченной местности 1500 м. ОРУ. Игра «Пустое место»			1
52	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки в длину с места. «Удочка»			1
53	Прыжковые упражнения: с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Бег 5 минут. Игра «Волк во рву».			1
54	Прыжковые упражнения: с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Бег 5 минут.			1
55	Прыжки в длину с разбега. Бег 6 минут на выносливость. Подвижная игра «Борьба за знамя».			1
56	Прыжки в высоту с разбега. Бег 6 минут на выносливость. Подвижная игра «Борьба за знамя».			1
57	Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка»			1
58	Прыжки через вертикальные препятствия. «Пионербол», «Перестрелка».			1
59	Прыжки через горизонтальные препятствия. Подвижная игра «Перестрелка».			1
60	Бег 3 минуты. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».			1
61	Бег 4 минуты. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на результат. Подвижная игра «Попади в мяч».			1
62	Бег 5 минут. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие координации. Челночный бег 3x10 м.			1
63	Высокий старт. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скорости и быстроты.			1
64	Старт с опорой на одну руку. Бег 100 м на результат. Игра «Белые медведи»			1

65	Низкий старт. Бег 500м. ОРУ. Игра «Борьба за знамя»			1
66	Бег по пересеченной местности 800 м. ОРУ. Игра «Пустое место»			1
67	Бег по пересеченной местности 1000 м. ОРУ. Игра «Волк и козлята»			1
68	Тестирование. Бег 30 м с высокого старта. Прыжки с места на результат. Игра «Борьба за знамя»			1
69	Бег 4 минуты. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на результат. Подвижная игра «Попади в мяч».			1
70	Низкий старт. Бег 500м. ОРУ. Игра «Борьба за знамя»			
71	Старт с опорой на одну руку. Бег 100 м на результат. Игра «Белые медведи»			1
72	Итоговое занятие.			1
Итого: 72				часа

## Содержание программы

### Теоретическая подготовка

1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка .
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

### Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- . Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Полосы препятствий.
- Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

### Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Упражнения для развития ловкости.

#### **Техническая подготовка**

- Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).
- 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).
- Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
- Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 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).

#### **Тактическая подготовка**

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту.

### **Контрольные нормативы**

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10 м	<b>9,2</b>	<b>10,0</b>	<b>10,4</b>	<b>9,3</b>	<b>10,3</b>	<b>10,8</b>
2	Бег 60 м.	<b>10,5</b>	<b>11,0</b>	<b>11,5</b>	<b>10,5</b>	<b>11,0</b>	<b>11,5</b>
3	Прыжок в длину с места	<b>155</b>	<b>145</b>	<b>135</b>	<b>150</b>	<b>140</b>	<b>130</b>

### **Рабочая программа 2-го года обучения**

#### **Задачи**

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

#### **Результаты**

- владеть техникой изучаемых упражнений, владеть специальной терминологией;

- обладать определенными физическими качествами (трудолюбием, выносливостью, ловкостью)

### Календарно-тематическое планирование 2-ой год обучения

№ п/п темы	Тема	Дата		Количество часов
		По плану	По факту	
1	Вводное занятие. План работы объединения. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.			1
2	Лёгкоатлетическая разминка. Спец упражнения. Медленный бег 5 минут. ОФП Изучение техники бега на короткие дистанции			1
3	Разминка. Высокий старт. Бег с ускорением 3х30. медленный бег.			1
4	Разминка . Спец. упражнения. Повторный бег. Круговая тренировка. Упражнения для развития силы, выносливости.			1
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции-техника бега.			1
6	Медленный бег 6м. Развитие гибкости. Упражнения у шведской стенки. Игра «Перестрелка»			1
7	Бег «под гору», «на гору» Техника бега.			1
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м совершенствование стартового разгона			1
9	Разминка. Техника метания мяча-совершенствование Упражнения с гантелями. Развитие силы.			1
10	Разминка. Спец упражнения .Обучение технике эстафетного бега . Техника эстафетного бега 4х40м			1
11	Совершенствование мяча на дальность. Метания мяча на дальность Работа в парах.			1
12	Разминка . Спец. упражнения. Повторный бег. Круговая тренировка. Техника спортивной ходьбы-обучение			1
13	ОФП – подвижные игры			1
14	Специальные беговые упражнения			1
15	Разминка в движении. Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт			1
16	Бег на средние дистанции 300-500 м.			1

17	Бег на средние дистанции 400-500 м.			1
18	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Развитие выносливости.			1
19	Гигиена спортсмена и закаливание. Беседа Медленный бег. ОФП.			1
20	Бег средним темпом. Спец упражнения. Повторный бег 2x60 м.			1
21	Разминка. Равномерный бег 1000-1200 м.			1
22	Техника эстафетного бега - совершенствование. ОФП			1
23	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.			1
24	Кроссовая подготовка . Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий			1
25	Разминка. Круговая тренировка. Развитие выносливости			1
26	Разминка. Круговая тренировка. Развитие выносливости			1
27	Бег на средние дистанции 300-500м			1
28	Бег на средние дистанции 300-500м			1
29	Подвижные игры и эстафеты			1
30	Соревнование .Экспресс-тесты			1
31	История развития легкоатлетического спорта. Беседа с презентацией.			1
32	Бег средним темпом в чередовании с ходьбой до 1500м. Развитие координации. Упражнения на баллонах			1
33	Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях .Спортивная ходьба-совершенствование			1
34	Разминка. Низкий старт, стартовый разбег ОФП - подтягивания			1
35	Разминка .Низкий старт, стартовый разбег			1
36	Бег средним темпом в чередовании с ходьбой .Бег по повороту			1
37	Бег средним темпом в чередовании с ходьбой .Бег по повороту			1

38	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности			1
39	Бег средним темпом в чередовании с ходьбой. Бег 500м средним темпом. Игры			1
40	Разминка. Спец упражнения. Метание мяча в вертикальную цель. Совершенствование эстафетного бега			1
41	Бег 700м			1
42	Метание гранаты-обучение(граната 200гр)			1
43	Разминка. Упражнения возле баллонв.Кросс1000м с выполнением заданий по станциям			1
44	Челночный бег			1
45	Разминка.Кросс 1000м			1
46	Бег 60, 100м			1
47	Кросс 1300м			1
48	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка			1
49	Кросс 1500м			1
50	Метания			1
51	Кросс 2000м			1
52	Встречная эстафета. Совершенствование передачи эстафетной палочки.			1
53	Бег 7мин медленнымТехника безопасности во время работы с набивными мячами легкой атлетикой. Упражнения с набивными мячами в парах. Развитие силы			1
54	Равномерный бег 1000-1200м			1
55	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Развитие силы.			1
56	Разминка. Специальные беговые упражнения. Работа по станциям с выполнением заданий на развитие физических качеств.			1
57	Эстафетный бег. Кросс 1000м			1
58	Ознакомление с правилами			1



	соревнований.			
59	Бег 60, 100м. Подготовка к соревнованием			1
60	Бег 500-800м			1
61	ОФП – прыжковые упражнения Прыжок в высоту-совершенствование техники прыжка			1
62	Круговая эстафета. Бег по пересечённой местности.  Судейство соревнований			1
63	Места занятий, их оборудование и подготовка. Метание мяча, гранаты			1
64	Разминка. Спец упражнения. Прыжок в длину с разбега совершенствование. Развитие прыгучести.			1
65	Разминка. Спец упражнения. Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Игра в футбол.			1
66	Разминка. Круговая эстафета-совершенствование передачи эстафетной палочки. Бег по пересечённой местности.			1
67	Соревнования в парах. (приседания, прыжки на скакалке, отжимание, упражнения на пресс). Игры			1
68	Контрольные нормативы. Бег на60м, метания , прыжки с места.			1
69	Контрольные нормативы. Бег на100м, , прыжки с разбега			1
70	Контрольные нормативы. Бег на100м, , прыжки с разбега.			1
71	Соревнования в парах. (приседания, прыжки на скакалке, отжимание, упражнения на пресс). Игры			1
72	Итоговое занятие игра «Лапта»			1
Итого: 72				часа

### *Содержание второго года обучения*

#### **1.Вводное занятие**

*Теория* – знакомство с детьми, определение основных видов деятельности., беседа о техники безопасности

*Практика* – выполнение простейших видов движения

Учебный план секционных занятий по легкой атлетике включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по общей физической подготовленности, методическое обеспечение и литература.

## **2. Теоретическая подготовка**

- История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- Физическая подготовка легкоатлетов.
- Техническая и тактическая подготовка .
- Психологическая подготовка.
- Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
- Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
- Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
- Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

## **3. Общая физическая подготовка**

- Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Полосы препятствий.
- Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

## **4. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития ловкости.

## **5. Техническая подготовка**

- Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).
- 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).
- Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
- Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 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).

## **6. Тактическая подготовка**

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту на соревнования

### **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.

## Контрольные нормативы

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м	8,6-8,8	8,9-9,8	9,9-10,2	9,1-9,3	9,5-10,3	10,4-10,8
2	Бег 60м	10,2	10,8	11,4	10,3	10,8	11,5
3	Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
5	Бросок н/мяча из-за головы	350	300	250	300	250	220

## Рабочая программа 3-го года обучения

### Задачи

- всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, повышение уровня общей физической подготовки;
- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств;
- совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- формирование коммуникативных навыков.
- дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей обучающихся;
- повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

### Результаты:

Результатами освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: ***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила легкой атлетики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике; федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми

- организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

***В области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

**Календарно-тематическое планирование  
3-ый год обучения**

№ п/п темы	Тема (из учебного плана)	Дата		Количество часов
		месяц	число	
1	Вводное занятие. План работы объединения. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.			1
2	Легкоатлетическая разминка			1
3	Высокий старт. Бег с ускорением			1
4	Повторный бег.			1
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции			1

6	Развитие гибкости			1
7	Бег «под гору», «на гору»			1
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м			1
9	Техника эстафетного бега 4x40м			1
10	Техника метания мяча			1
11	Техника эстафетного бега 4x40м			1
12	Метания мяча на дальность			1
13	техника спортивной ходьбы			1
14	Специальные беговые упражнения			1
15	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт			1
16	Бег на средние дистанции 300-500 м			1
17	Бег на средние дистанции 400-500 м.			1
18	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.			1
19	Гигиена спортсмена и закаливание.			1
20	Повторный бег 2x60 м.			1
21				1
22	Равномерный бег 1000-1200 м.			1
23	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м			1
24	Кроссовая подготовка			1
25	Круговая тренировка			1
26	Бег на средние дистанции 300-500м			1
27	Подвижные игры и эстафеты			1
28	Экспресс-тесты			1
29	История развития легкоатлетического спорта			1
30	Развитие координации			1
31	Спортивная ходьба			1
32	ОФП - подтягивания			1
33	Низкий старт, стартовый разбег			1

34	Бег по повороту			1
35	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности			1
36	Бег 500м			1
37	Метание мяча			1
38	Бег 700м			1
39	Метание гранаты			1
40	Кросс 900м			1
41	Челночный бег			1
42	Кросс 1000м			1
43	Бег 60, 100м			1
44	Кросс 1300м			1
45	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка			1
46	Кросс 1500м			1
47	Метания			1
48	Кросс 2000м			1
49	Встречная эстафета			1
50	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.			1
51	Равномерный бег 1000-1200м			1
52	Развитие силы			1
53	Специальные беговые упражнения			1
54	Эстафетный бег			1
55	Ознакомление с правилами соревнований.			1
56	Бег 60, 100м			1
57	Бег 500-800м			1
58	ОФП – прыжковые упражнения			1
59	Круговая эстафета			1
60	Места занятий, их оборудование и подготовка.			1

61	Прыжок в длину с разбега			1
62	Челночный бег 3x10м и 6x10 м.			1
63	Бег по пересечённой местности			1
64	Подвижные игры			1
65	Прыжок в высоту			1
66	Развитие гибкости			1
67	Судейство соревнований			1
68	Прыжок в длину с разбега			1
69	Прыжок в высоту			1
70	Метание мяча, гранаты			1
71	Кросс 1000м			1
72	Экспресс-тесты. Итоговое занятие			1
Итого: 72				часа

### **Содержание третьего года обучения** **Содержание программы.**

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

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

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

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

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

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

**Общая физическая и специальная подготовка.**

- Практические занятия.  
упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег.
- общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами.



- Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.
- Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
- Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
- 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).
- Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
- 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.

## 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.

### Контрольные нормативы

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	8,5-8,7	8,8-9,3	9,4-9,7	9,0-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1

2	Бег 60м.	10,0	10,5	11,0	10,0	10,5	11,0
3	Прыжок в длину с места	170	160	150	170	160	140
4	Тройной прыжок	530	480	430	450	400	350
5	Бросок н/мяча из-за головы	400	350	300	350	300	250
6	Бег 300м.	1.04,0	1.08,0	1.12,0	1.06,0	1.10,0	1.15,0

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методическое обеспечение программы

Каждое занятие должно быть интересным, увлекательным и полезным, для этого на занятиях педагог использует разные средства обучения – обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки. Также педагог чередует различные двигательные виды деятельности, такие как: ходьба, бег, прыжки, кувырки, приседания, отжимания. Упражнения подбираются в соответствии с оздоровительными и воспитательными задачами. Применяются игровые ситуации.

#### 1. Физическая подготовка.

Специализированный процесс совершенствования двигательных способностей, направленных на повышение уровня функциональных возможностей занимающихся. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на разностороннее физическое развитие обучающихся.

#### 2. Игровые уроки.

Игровой способ проведения легкоатлетических упражнений, подвижные игры и эстафеты - прекрасное средство повышения эмоционального состояния учащихся, развитие физических качеств, проверки степени овладения теми или иными двигательными навыками. Игры и эстафеты можно успешно проводить на занятиях с группами различной технической подготовленности. Эстафеты проводятся с предметами, к которым относятся скакалки, мячи, обручи, гимнастические палки и без предмета.

#### Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

- наличие просторного, хорошо освещенного и проветриваемого зала,
- стадиона с легкоатлетическим сектором,
- гимнастические дорожки ,
- маты,
- гимнастическая стенка
- раздевалка.

#### Принципы работы педагогического коллектива:

Каждый ребенок требует индивидуального подхода, повышенного количества тепла и внимания, поэтому реализация этой программы возможна на основе следующих принципов:

- целенаправленность учебного процесса ;
- систематичность и регулярность занятий;

- постепенность развития природных данных;
- доступность учебного материала;
- учет возрастных физических и технологических возможностей;
- результативность обучения;
- комфортная эмоциональная среда на занятиях.

### **Формы и методы обучения**

#### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- практический (непосредственно выполнение упражнений и заданий учениками и соревновательная деятельность обучающихся)
- наглядный (показ педагогом, показ видео и мультимедийных материалов анализ соревнований, наблюдение - посещение соревнований по легкой атлетике различного уровня.)
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.)
- работа по образцу.

#### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания
- объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию
- частично-поисковый – участие обучающихся в анализе своих результатов, поиске ошибок допущенных при выполнении различных двигательных действий, решение поставленной задачи совместно с тренером.
- исследовательский – самостоятельная работа обучающихся

#### **Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях.**

- в качестве основного метода используется групповой метод работы
- в некоторых случаях (как-то отработка различных двигательных действий) приходится обращаться к индивидуальному методу работы

Наиболее распространенные *формы* проведения занятий:

- занятие
- соревнования
- контрольные нормативы
- мастер-класс

### **Работа с родителями**

Наши родители - безусловные помощники и единомышленники. Невозможно организовывать результативный образовательный процесс без поддержки родителей. Два раза в год проводится общее родительское собрания. Инициатива родителей всегда приветствуется тренером и не остается без внимания. Тренер-преподаватель регулярно общается с родителями, проводит индивидуальные консультации, акцентируя внимание на сложностях, с которыми сталкивается тот или иной обучающийся. Тренер-преподаватель доводит до сведения родителей план соревновательной деятельности на данный учебный год. Совместно с родителями принимаются решение об участии в соревнованиях различного уровня. Также тренер доводит до сведения родителей о необходимости прохождения медицинского контроля.

## **Блок контроля результативности**

### **Диагностические материалы (Критерии и формы оценки достижений и знаний воспитанника)**

Диагностика осуществляется по ряду критериев, которые отражают развитие способностей детей, связанных с занятиями легкой атлетикой

## Критерии

### 1) Развитие физических данных

Показатели, характеризующие соревновательную деятельность в различных видах легкой атлетики:

- короткие дистанции: время бега по отрезкам, кол-во шагов, частота, длина бегового шага;
- барьерный бег: общее время пробегания барьерного цикла, время полета над барьером;
- средн/длин дистанции: разбиение дистанции по отрезкам, время пробегания каждого отдельного отрезка, период падения скорости, тактика, техника;
- прыжки: скорость бега на последних/предпоследних 5 метрах перед отталкиванием, заступ или недоступ, количество беговых шагов, скорость ветра, время полета, техника приземления(полета);

Успехи каждого находятся не стадии совершенствования и поэтому оценка условна и должна быть доброжелательной с прогнозом на будущее. Карта результативности освоения образовательной программы по годам обучения

### Способы и формы предъявления результатов

- открытые уроки для родителей, педагогов (апрель-май);
- участие в соревнованиях;
- контрольные нормативы, опрос-беседа, наблюдение;
- мастер- классы с заслуженными спортсменами в данном виде спорта;

### Способы и формы фиксации результатов

- карта учета достижений учащихся (участие в деятельности объединения;)
- грамоты, дипломы;
- анкеты ( *например для родителей - «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»; для учащихся – «Изучение интереса к занятиям у учащихся в объединении»;*
- отзывы (детей и родителей);
- методические разработки;
- база данных.

### Способы определения результативности освоения общеобразовательной программы

- опрос;
- наблюдение;
- соревнования
- открытые и итоговые занятия;
- диагностика;
- анкетирование;
- анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях, в социально-значимой деятельности;
- анализ выполнения программ;
- самооценка учащихся;
- взаимообучение обучающихся.

Система контроля результативности обучения			
Периодичность контроля			Формы и средства контроля
Выявление результатов обучения	Начальная диагностика	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, анкетирование
	Промежуточная диагностика	Середина учебного года (декабрь-	Открытые занятия, наблюдение

		февраль)	
	<b>Итоговая диагностика</b>	Конец учебного года (март-май)	Открытые занятия, участие в соревнованиях, анализ результатов обучающихся, наблюдение, мастер-класс
<b>Фиксация результатов обучения</b>	<b>Начальная фиксация</b>	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Анкетирование, протоколы, ведомости, фото и видеоматериалы
	<b>Промежуточная фиксация</b>	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Грамоты, дипломы, дневник достижений, фото и видеоматериалы, отзывы (детей и родителей)
	<b>Итоговая фиксация</b>	Конец учебного года (март-май)	Анализ результатов в социально значимых мероприятиях, грамоты, дипломы, дневник достижений.
<b>Предъявление результатов обучения</b>	<b>Уровень мероприятия</b>	<b>Приблизительная дата мероприятия</b>	<b>Форма предъявления результатов обучения</b>
<b>В начале учебного года</b>	Районный, Городской, Всероссийский (выбрать подходящее)	Октябрь-ноябрь	Участие в соревнованиях. Контрольные нормативы
<b>В середине учебного года</b>	Районный, Городской, Всероссийский (выбрать подходящее)	Декабрь-февраль	Открытые занятия
<b>В конце учебного года</b>	Районный, Городской, Всероссийский (выбрать подходящее)	Март-май	Участие в открытых занятиях. Контрольные нормативы. Участие в соревнованиях

### **Блок методико-прикладных средств:**

#### **1. Учебно-методические пособия**

##### **Для обучающихся**

1. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА; Советский спорт - Москва, 2010. - 224 с.
2. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура - Москва, 2014. - 446 с.
3. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва, 2014. - 288 с.
4. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Пер. с венгр. Под общ. ред. В.В. Столбова. - М.: Радуга, 1982
5. Алабин В.Г., Кривоносов М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М. «Физкультура и спорт», 1976. 272 с.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФИС.

##### **Для педагогов**

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. - М., 1992.
2. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.

5. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
6. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов- прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
7. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003.
9. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
13. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.
14. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003.
15. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
16. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
17. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
18. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
19. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
20. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003
22. Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки учебно-тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.

Методические материалы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
3. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
4. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

### Воспитательная работа и массовые мероприятия

№п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1	МАСТЕР-КЛАСС		
2	ОТКРЫТЫЕ ЗАНЯТИЯ		
3	СОРЕВНОВАНИЯ		

### Взаимодействие педагога с родителями

<b>Группа №</b>	<b>Тема</b>	<b>Формы взаимодействия</b>	<b>Сроки</b>
1	Плановое родительское собрание	Собрание	
2	Индивидуальные консультации	Консультация	
3	Общение через электронную почту	Общение	
4	Анкетирование родителей.	Собрание	
5	Итоговое родительское собрание.	Собрание	