УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УПРАВЛЕНИЯ № 2» Г. ПЕНЗЫ

ОДОБРЕНА Научно-методическим советом МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы Протокол № 1 от « 30 » августа 2023 г	ПРИНЯТА Педагогическим советом МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы Протокол № 9 от « 29 » августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНА Приказом директора МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы (Попкова Т.Н.) Приказ №224 от «29» 08 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – КОРОЛЕВА СПОРТА»

Срок реализации 3 года

Возраст обучающихся 9 – 16 лет

Автор-составители:
Гудкова Татьяна Дмитриевна
педагог дополнительного образования

Пенза, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции легкой атлетики общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от девяти до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

•по содержанию учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

•по уровню освоения – освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— 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.

•по форме организации – образовательный процесс секции рассчитан на два года обучения, где могут заниматься дети с 9 до 17 лет. В группе занимаются и мальчики, и девочки. Количественный состав 10-12 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят три раза в неделю. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году). Для физкультурно-спортивной направленности.
- Устав МБОУ ЛСТУ №2 г. Пензы;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ЛСТУ №2 г. Пензы».

Актуальность программы обусловлена созданием условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у

подростков интереса к физической культуре и спорту, потребности в здоровом образе жизни, регулярных занятий спортом.

Содержание программы направлено на реализацию следующих задач:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования двигательных умений и навыков, обучат и совершенствовать основы техники отдельных видов легкой атлетики;
- обучать правильному выполнению физических упражнений.

оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.
- способствовать воспитанию самоорганизации, самодисциплины, трудолюбия.

Новизна и отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключаются в том, что занятие легкой атлетикой со школьниками проводятся по **структуре годичного цикла.**

Принцип круглогодичного тренировочного процесса является одним из определяющих условий для достижения эффективности занятий и высоких спортивных результатов. Круглогодичность подготовки означает, что при различных вариантах планирования спортсмен ведет регулярную тренировку в течение 12 месяцев, выделяя из них несколько дней или недель для восстановления и отдыха. Для эффективного планирования круглогодичной тренировки используется периодизация, т.е. деление на циклы, периоды, этапы. Их соотношение и продолжительность обусловлены следующими факторами: необходимостью участвовать в определенных календарных соревнованиях, спецификой вида легкой атлетики, уровнем подготовленности спортсмена, особенностью развития его спортивной формы.

В настоящее время в легкой атлетике принято рассматривать три

основных варианта построения круглогодичной тренировки. В первом варианте год составляет один большой цикл (макроцикл) тренировки и делится на три периода: **подготовительный, соревновательный и переходный.**

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3 – 4 месяца) и специально-подготовительный (3 – 4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная задача подготовительного периода – создание предпосылок, на базе которых происходит становление, развитие и стабилизация спортивной формы.

Первый этап подготовительного периода – этап общей подготовки – решает следующие задачи:

– физическая подготовка – развитие физических качеств, достижение необходимого нового уровня их развития;

– расширение запаса двигательных навыков;

– укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем организма спортсмена.

Все эти задачи решаются главным образом средствами ОФП.

Техническая подготовка – расширение запаса приёмов, разучивание новых и совершенствование старых элементов техники.

Морально-волевая подготовка – воспитание волевых качеств. Выполнение таких упражнений, как длительный кроссовый бег, длительный бег на лыжах и пр., закаляет волю спортсмена.

Теоретическая подготовка – изучение общих теоретических основ «своего» вида спорта, правил соревнований и.т.п.

Второй этап подготовительного периода – специально-подготовительный этап – решает следующие задачи:

Физическая подготовка – совершенствование физических качеств, наиболее необходимое в данном виде спорта, развитие мышц, несущих основную нагрузку в специализируемом упражнении.

Техническая подготовка – совершенствование основных элементов техники, в том числе и в соревновательных условиях.

Морально-волевая подготовка – воспитание волевых качеств в усложняющихся

условиях, участие во всякого рода соревнованиях, в том числе со специально усложнёнными условиями.

Тактическая подготовка – выработка в общих чертах основных элементов тактики.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;

2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Основная задача соревновательного периода – реализовать высокий уровень физической, технической, морально-волевой, тактической и теоретической подготовки, достигнутый в подготовительном периоде, в высокий спортивный результат.

Основные задачи тренировки в этот период:

- дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств применительно к избранному виду легкой атлетики;
- упрочение навыка в спортивной технике;
- овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований;
- повышение уровня теоретических знаний;
- дальнейшее решение воспитательных задач.

В этом периоде важно с помощью повышения тренированности добиться, сохраняя спортивную форму, высоких показателей, рекордных достижений (за счет регулярного участия спортсменов в соревнованиях, прикидках, проверках, желательно в конце каждой недели).

На первом этапе соревновательного периода легкоатлеты должны много тренироваться, не бояться участвовать в соревнованиях, цель которых – проверить подготовленность спортсмена, выявить слабые стороны и определить пути их исправления. Участие в соревнованиях на этом этапе не должно вызывать особых изменений в тренировках. Прежде всего, не следует снижать нагрузки, необходимо проверить свои возможности, повысить тренированность; оценив результаты первых соревнований можно сделать выводы, которые позволят внести поправки в тренировочный процесс и лучше подготовиться к дальнейшим соревнованиям.

Тренировка на втором этапе соревновательного периода подчинена главной цели – достичь наивысших результатов. В это время необходимо снизить объем тренировочных занятий, но повысить их интенсивность, сложность и напряженность. На этом этапе спортсмен должен войти в состояние высшей спортивной формы и показать максимальные и стабильные результаты. Постепенное увеличение интенсивности занятий в сочетании с уменьшением объема нагрузок, с вариативностью тренировок и оптимальным

числом соревнований – важное условие для достижения больших спортивных успехов.

Средства и методы тренировки в соревновательном периоде не столь разнообразны, как в других периодах. Здесь больше используются упражнения избранного вида легкой атлетики и специально-подготовительные средства. Разнообразие создается изменением методов и способов выполнения упражнений, а также сменой мест занятий (стадионы с различным покрытием, парк, лес, пляж и др.). В целом тренировочная и соревновательная нагрузка, ее объем и интенсивность, сложность и напряженность в соревновательном периоде имеют значительные колебания волнообразного характера. С приближением ответственных соревнований общая нагрузка снижается, хотя интенсивность занятий изменяется по-разному, в зависимости от видов легкой атлетики.

Переходный период необходим для восстановления сил спортсмена после напряженного соревновательного сезона. Цель этого периода – подвести спортсмена к началу занятий, в новом большом цикле, полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим своих физических качеств и не утратившим технических навыков. В этот период, в первую очередь, необходимо поддержать достигнутый уровень физической подготовленности. Важно учесть и особенности видов легкой атлетики. В переходном периоде бегуны и скороходы используют свой вид специализации, уменьшая нагрузки, а спринтеры, барьеристы, прыгуны и метатели могут не включать свой вид легкой атлетики в занятия

(особенно высококвалифицированные спортсмены), занимаясь упражнениями из других видов спорта. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счёт смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

После ответственных соревнований во всех случаях дается кратковременный отдых. Если на протяжении года используются два и более макроциклов, то между первым и вторым, вторым и третьим макроциклами переходный период может отсутствовать, хотя отдых на протяжении нескольких дней между ними, будет необходим, и лучше, чтобы он был активным. Такие микроциклы называют сдвоенными или строенными.

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или

подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3–6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно- поддерживающие мезоциклы.

1. **Втягивающие мезоциклы** – основная задача: постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

2. **Базовые мезоциклы** – основная задача: проведение основной работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитие физических качеств, становление технической, тактической и психологической подготовленности.

3. **Контрольно-подготовительные мезоциклы** – основная задача: синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможностей спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется интегральная подготовка.

4. **Предсоревновательные мезоциклы** – основная задача: устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретается психологическая и тактическая подготовка.

5. **Соревновательные мезоциклы** количество и структура соревновательных мезоциклов в тренировке спортсменов определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и степенью подготовленности.

6. ***Восстановительные мезоциклы подразделяются на*** восстановительно подготовительные ***и*** восстановительно-поддерживающие ***мезоциклы.***

Восстановительно-подготовительные – основная задача: восстановление спортсмена после серии соревнований, не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Они необходимы для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта и перетренировку, вызванного участием спортсмена в серии соревнований.

Педагогическая целесообразность программы объясняется формированием стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой, укреплением здоровья, формированием правильной осанки, закаливанием организма. При занятиях лёгкой атлетикой у воспитанников происходит развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям, ознакомление и обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков в длину, метания мяча). В обучающихся воспитывается дисциплинированность и навыки самоорганизации.

Адресат программы:

обучающиеся в возрасте с 9-16 лет. В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год обучения - 216 часов

2 год обучения – 216 часов

3 год обучения – 216 часов

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа;

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса

Уровни обучения

Ознакомительный (1 год обучения): основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации легкой атлетики и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике легкой атлетики; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Этап начальной подготовки (НП) один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма.

Базовый уровень (2 год обучения): основная цель тренировки: детальное овладение технико-тактическим арсеналом легкой атлетики.

Практическое овладение:

Задачами тренировочного этапа являются: - дальнейшее укрепление здоровья, - гармоничное физическое развитие, - укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки, повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств, - обучение основам техники бега, - приобретение соревновательного опыта, - приобретение теоретических знаний.

Углубленный уровень (3 год обучения): совершенствовать ранее изученные технику бега в условиях, близких к соревновательным.

Сформировать умения готовиться и участвовать в соревнованиях: настраиваться на забег, регулировать эмоциональное состояние перед соревнованиями, во время соревнований. Независимо от её исхода, принимать полученный результат и улучшать его. Проводить комплекс восстановительных мероприятий. Создавать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации обучающихся. Развивать внимание, зрительную память, мотивацию к достижению успеха; Развивать умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Цель программы:

Развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, посредством занятий лёгкой атлетикой.

Задачи:

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

- 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.

Ожидаемые результаты по годам обучения

1 год обучения

Обучающиеся будут знать:

- значение режима дня;
- значение гигиены при занятиях спортом – требования к одежде, обуви в зависимости от места занятий;
- понятие «легкая атлетика», значение ее для укрепления здоровья и физического развития;
- спортивные разряды и звания;
- порядок присвоения спортивных разрядов и званий;
- приёмы психологической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять легкоатлетические упражнения (лёгкий бег, кроссовый бег (км);
- ОРУ с предметами и без, беговые и прыжковые упражнения, челночный бег (4х9м);
- бег с максимальной скоростью 15- 100м;
- эстафетный бег;
- барьерный бег, упражнения на равновесие, упражнения на развитие гибкости;
- играть в подвижные игры («перестрелка», «салки мячом» «удочка», «пионербол», «весёлые старты»);
- выполнять упражнения на развитие силы (с отягощениями и без, на снарядах);
- выполнять упражнения на расслабление.

2 год обучения

Обучающиеся будут знать:

- понятие об утомлении и переутомлении, перенапряжении;
- причины возникновения утомления, переутомления, перенапряжения;
- субъективные и объективные признаки утомления;
- восстановительные мероприятия в спорте;

- критерии готовности к повторной работе.

Обучающиеся будут уметь:

- комплекс общеразвивающих и специальных упражнений;
- технически правильно выполнять медленный и быстрый бег;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- самостоятельно проводить восстановительные мероприятия после напряженных тренировочных нагрузок.

3 год обучения

Обучающиеся будут знать:

- места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков 30,50,60,70,80,90,100,120,150 м и т.д.;
- порядок движения на дорожках;
- регламент и правила соревнований;
- знать за какое время начать разминку перед стартом(соревнованиями).

Обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно выполнять упражнения на гибкость, растягивание и расслабление;
- соблюдать порядок движения на дорожках;
- самостоятельно выполнять разминку перед стартом(соревнованиями);
- замечать, анализировать и исправлять ошибки;
- оказывать помощь тренеру при проведении тестирования новичков.

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные: характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. Овладение системой знаний об истории легкой атлетики, правилах отдельных видов легкой атлетики, организации и проведении соревнований по легкой атлетике;
3. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по легкой атлетике с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

4. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по легкой атлетике с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
5. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
6. Овладение основами техники легкоатлетических упражнений, умением использовать их в разнообразных формах тренировочной и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы, обучающиеся будут знать:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных легкоатлетических упражнений;
- основные правила соревнований по легкой атлетике;
- методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом.

В результате освоения программы, обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные легкоатлетические упражнения;
- выполнять технически правильно специальные беговые и прыжковые упражнения;
- самостоятельно выполнять разминку перед соревнованиями;
- уметь тактически правильно распределить силы по дистанции.

В результате освоения программы, обучающиеся будут владеть:

- техникой специальных беговых и прыжковых упражнений;
- техникой медленного и быстрого бега.
-

Метапредметные:

характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Учебный план

№	Наименование разделов	Кол-во часов всего	Уровни обучения		
			Ознак-ый уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
			1 год	2 год	3 год
1.	Общая физическая подготовка	455	115	90	80
2.	Специальная физическая подготовка	320	52	67	67
3.	Техническая подготовка	195	27	37	47
4.	Психологическая, тактическая, теоретическая подготовка	50	10	10	10
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	60	12	12	12
	Итого часов:	**1080**	**216**	**216**	**216**

1 год обучения

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	115	2	113	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	52		52	Наблюдение
3.	Техническая подготовка	27		27	Наблюдение
4.	Психологическая, тактическая, теоретическая подготовка	10		27	Соревнования
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	12	1	11	Наблюдение, соревнования
	Всего:	**216**	**3**	**213**	

Содержание

1 год обучения

1) Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Практика

медленный бег;
бег на время;
приседания;
сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
сгибания и разгибания рук в висе;

подвижные игры (перестрелка, салки и т.д.);
спортивная игра пионербол

Контроль
Тестирование общей физической подготовки учащихся.

2) Специально – физическая подготовка

Практика
1. Силовой блок
– ходьба выпадами (глубокий шаг);
– выпрыгивания из глубокого приседа на 2-х ногах;
– подъёмы на стопе стоя на гимнастической стенке;
– упражнения для мышц брюшного пресса и спины;
– разгибания рук в упоре (отжимания);
– сгибания рук в висе (подтягивание).

2. Скоростно-силовой блок
– прыжки из глубокого приседа по 5-10 отталкиваний (лягушка);
– прыжки в глубоком приседе со сменой ног по 10-20 отталкиваний;
– прыжковые перекаты по 20-30м;
– бег прыжками: толкаясь левой, правой ногами попеременно;
– спринт бег на 30-60м. 90-95%;
– метание набивных мячей (2-3кг.);
– прыжки вверх с доставанием предмета.

3. Блок на выносливость
– равномерный бег 2 км;
– бег по пересечённой местности кросс 2-4км;
– спортивные игры по упрощённым правилам 20-40мин.;
– круговая тренировка с акцентом на силовую выносливость из 4-6 упражнений.

Контроль
Тестирование специальной физической подготовки учащихся.

3)Специально техническая подготовка

Практика

1. Барьерный бег:
- упражнения на гибкость с барьером, на гимнастическом мате;
- упражнения с 1-м барьером – перенос толчковой ноги, перенос маховой, атака через барьер в стену;
- прохождение 3-6 барьеров сбоку, через середину, с акцентом на маховую ногу и на толчковую;
- бег через 1 барьер, 2-3барьера в 3 шага расстановка 7-8м. высота 68-76см.;
- прыжки в длину;
- подбор начала разбега;
- ускорения по разбегу;
- изучение и совершенствование прыжка в длину способом, согнув ноги;
- прыжки в длину с короткого разбега 5-6 беговых шагов.

2. Спринт
- специально - беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, по 20-30м. с наращиванием частоты движений к концу отрезка;
- упражнения спринтера на частоту: бег на месте, бег в упоре, беговые движения руками, смена ног в прыжке вверх с возвратом в исходное положение;
- бег с высокого и низкого старта 20-30м.;
- бег под гору с максимальной частотой;
- бег на 30-50м с 95-100% усилий.

Контроль
Тестирование специально-технической подготовки учащихся.

4)Психологическая подготовка

1. Увеличение эмоциональной напряженности учебно-тренировочного процесса с целью ускорить адаптацию спортсменов к условиям соревнований, для этого используются следующие средства, моделирование соревнования на контрольных тренировках, присутствие ответственных лиц и судей, искусственное занижение время на финише.

2. Просмотр видеозаписи выступлений мировых спортсменов. Обсуждение. Анализ техники бега и тактических действий по дистанции (перемещение).
3. Проведение совместных праздников, походов, дискуссий.
4. Анализ выступления в соревнованиях – индивидуально.
5. Ведение дневника самоконтроля.

6. Наблюдения за спортсменами на соревнованиях – эмоциональная устойчивость, проявление волевых качеств. Волнение каждого спортсмена перед соревнованиями и во время соревнований.

Контроль
Проверяем навыки владения психо-эмоциональным состоянием во время занятий и соревнований.

5) Теоретическая подготовка:
Тема 1. Влияние физической культуры и спорта на организм подростка. Теория.
Теория. Влияние на сердечно-сосудистую систему, кровеносную систему, опорно-двигательный аппарат подростка.
Практика. Замер ЧСС, пульса до нагрузки и после.
Контроль Проверка знания влияния ФЗК на организм человека.

Тема 2. Организация, правила и проведение соревнований.
Теория. Основные правила организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике. Оформление документации.
Практика. Заполнение протокола соревнований.
Контроль Проверяем знания основных правил соревнований, правильность заполнения протоколов соревнований.
Тема 3. Значение режима дня для человека.
Теория. Что такое режим дня. Для чего он нужен.
Практика. Составление индивидуального режима дня.
Контроль Проверяем знания учащихся о значении режима дня в жизни человека.

Тема 4. Гигиена при занятиях спортом.
Теория. Требования к одежде, обуви в зависимости от места занятий. Требования к месту занятий. Требования к инвентарю, его расположению и хранению.
Практика. Учебная игра «Я дежурный»
Контроль Проверяем знания и выполнение учащимися требований к гигиене занятий.

Модельные недельные циклы бегунов 1-го года обучения

Понедельник. Освоение техники бега. Освоение специально-беговых упражнений.

Медленный бег 7-8 мин.
Общеразвивающие упражнения 5мин.
Специально-беговые упражнения 5упр. (2р. по 30м)
Обучение низкому и высокому старту.
Подвижная игра.

Вторник. Отдых.

Среда. Освоение техники прыжков в длину. Освоение техник барьерных упражнений.
Медленный бег 7-8 мин.
Общеразвивающие упражнения 5 мин.
Специально-беговые упражнения 5упр. (2р. по 30м)
Барьерный упражнения 3 упр. (5р. по 8 барьеров)
Подвижная игра.

Четверг. Отдых.

Пятница. Упражнения со снарядами.
Медленный бег 7-8 мин.
Общеразвивающие упражнения 5 мин.
Специально-беговые упражнения 5 упр. (2р. по 30м)
Упражнения со снарядами (скакалки, мячи, гантели)
Подвижная игра.

Суббота. Отдых.
Воскресенье. Занятие по программе «Подготовка к ГТО».

2 год обучения
Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	90	2	88	Тестирование
2	Специальная физическая подготовка	67		67	Наблюдение, тестирование
3	Техническая подготовка	37		37	Наблюдение

4	Психологическая, тактическая, теоретическая подготовка	10		27	Соревнования
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	12	1	11	Наблюдение, соревнования
	Всего:	**216**	**3**	**213**	

Содержание
2 год обучения

1) Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Практика
медленный бег;
бег на время;
приседания;
сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
сгибания и разгибания рук в висе;
подвижные игры (перестрелка, салки и т.д.);
спортивная игра пионербол

Контроль
Тестирование общефизической подготовки учащихся.

2) Специально – физическая подготовка:

силовой блок
- ходьба выпадами (глубокий шаг с покачиваниями)
- приседания и выпрыгивания из глубокого приседа на 2-х ногах
- прыжки на стопе на пригорке
- упражнения для мышц брюшного пресса и спины

- разгибание рук в упоре (отжимания)
- сгибание рук в висе (подтягивание)
-упор лежа упор присев с выпрыгиванием

скоростно-силовой блок
- прыжки из глубокого приседа по 5-10 отталкиваний (лягушка)
- прыжки в глубоком приседе со сменой ног по 10-20 отталкиваний
- прыжковые перекаты по 20-30м.
- бег прыжками: толкаясь левой, правой ногами попеременно,
- планка на предплечьях
- метание набивных мячей (2-3кг.)
-прыжки вверх с доставанием предмета

блок на выносливость:
- равномерный бег 4-6км
- бег с переключениями 2-4км
- темповый бег 2-3 км
- круговая тренировка с акцентом на силовую выносливость из 6-8упражнений

Контроль
Тестирование специальной физической подготовки учащихся.

3)Специально техническая подготовка:

барьерный бег:
- упражнения на гибкость с барьером, на гимнастическом мате
- упражнения с 1-м барьером – перенос толчковой ноги, перенос маховой, атака через барьер в стену
- прохождение 3-6 барьеров сбоку, через середину, с акцентом на маховую ногу и на толчковую
- бег через 1 барьер, 2-3барьера в 3 шага расстановка 7-8м. высота 68-76см.

прыжки в длину
- подбор начала разбега
- ускорения по разбегу
- изучение и совершенствование прыжка в длину способом, согнув ноги
- прыжки в длину с короткого разбега 5-6 беговых шагов

спринт

- специально - беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, по 20-30м. с наращиванием частоты движений к концу отрезка
- упражнения спринтера на частоту: бег на месте, бег в упоре, беговые движения руками, смена ног в прыжке вверх с возвратом в исходное положение
- бег с высокого и низкого старта 20-30м.
- бег под гору с max частотой
- бег на 30-50м с 95-100% усилий

Контроль
Тестирование специально-технической подготовки учащихся.

4)Психологическая подготовка:

1. Увеличение эмоциональной напряженности учебно-тренировочного процесса с целью ускорить адаптацию спортсменов к условиям соревнований, для этого используются следующие средства, моделирование соревнования на контрольных тренировках, присутствие ответственных лиц и судей, искусственное занижение время на финише.

2. Просмотр видеозаписи выступлений мировых спортсменов. Обсуждение. Анализ техники бега и тактических действий по дистанции (перемещение).
3. Проведение совместных праздников, походов, дискуссий.
4. Анализ выступления в соревнованиях – индивидуально.
5. Ведение дневника самоконтроля.
6. Наблюдения за спортсменами на соревнованиях – эмоциональная устойчивость, проявление волевых качеств. Волнение каждого спортсмена перед соревнованиями и во время соревнований.
7. Педагогические наблюдения – проявление коммуникативных качеств у спортсменов.

Контроль
Проверяем навыки владения психо-эмоциональным состоянием во время занятий и соревнований.

5) Теоретическая подготовка:

Тема 1 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
Теория. Причины травматизма. Характерные признаки. Оказание помощи.

Практика. Как накладывать холод, давящую повязку, накладывать жгут.
Контроль. Проверяем знания по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Тема 2 Физические качества.
Теория. Что такое физическое качество? Какие есть физические качества. Методы и средства развития физических качеств.
Практика. Игра «Выше, быстрее, сильнее»
Контроль. Проверяем знания развития физических качеств.

Тема 3 Физическая подготовка.
Теория. Что такое физическая подготовка? Формы и содержание физической подготовки. Организация физической подготовки. Нормативные акты регламентирующие физическую подготовку. ОФП. СФП.
Практика. Составление плана по ОФП или СФП, по выбору детей.
Контроль. Проверяем знания по организации и проведению физической подготовке.

Тема 4 Здоровье и здоровый образ жизни.
Теория. Что такое ЗОЖ? Режим дня и здоровье человека. Рациональное питание и его значение для здоровья человека. Влияние двигательной активности и закаливания. Вредные привычки.
Практика. Составление плана режима дня и питания.
Контроль. Проверяем знания по ведению здорового образа жизни.

Модельные недельные циклы тренировки бегунов 2 – 3 годов обучения в учебно-тренировочных группах.

Понедельник. Развитие скоростно-силовых качеств.
Медленный бег 8-10 мин.
Общеразвивающие упражнения 8 мин.
Специально-беговые упражнения 5упр. (2р. по 40м)
Ускорения 3р по 30-40м
Ускорения 4р по 60-80м
Ускорения с переключениями 5р. по 80м
Скачки на одной 3р по 8 скачков каждой ногой
Футбол 30мин.

Вторник. Развитие общей выносливости.
Кросс 5 км (1 км 5,5-6 мин).

Длинные ускорения 3р по 150м
Упражнения на увеличение подвижности в суставах 20 мин. (ходьба через барьеры)

Среда. Отдых.

Четверг. Отдых

Пятница. Упражнения со снарядами.
Медленный бег 8-10 мин.
Бег с переключениями 3км
Общеразвивающие упражнения 10 мин.
Специально-беговые упражнения 5 упр. (2р. по 30м)
Упражнения со снарядами (скакалки, мячи, гантели)
Подвижная игра.
Суббота. Отдых.

Воскресенье. Занятие по программе «Подготовка к ГТО».

3 год обучения
Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	80	2	78	Тестирование
2	Специальная физическая подготовка	67		67	Наблюдение, тестирование
3	Техническая подготовка	47		47	Наблюдение
4	Психологическая, тактическая, теоретическая подготовка	10		27	Соревнования
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	12	1	11	Наблюдение, соревнования
1.	**Всего:**	**216**	**3**	**213**	

Содержание
3 год обучения

1) Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Практика
медленный бег;
бег на время;
приседания;
сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
сгибания и разгибания рук в висе;
подвижные игры (перестрелка, салки и т.д.);
спортивная игра пионербол

Контроль
Тестирование общей физической подготовки учащихся.

2) Специально – физическая подготовка:

силовой блок
- вынос бедра из выпада
-жим бедром с лавочки на одной ноге
-присед на одной ноге
-баллистика стопы
-ягодичный мост на одной ноге
-низкая разножка
-запрыгивание на тумбу
- выпрыгивание из полуприседа
-статодинамические приседания
-разножка на лавочке
- подъёмы на стопе стоя на гимнастической стенке
- упражнения для мышц брюшного пресса и спины

- разгибание рук в упоре (отжимания)
- сгибание рук в висе (подтягивание)

скоростно-силовой блок
- прыжки из глубокого приседа по 10-12отталкиваний (лягушка)
- прыжки в глубоком приседе со сменой ног по 10-20 отталкиваний
- приседание на одной ноге с поддержкой
- бег прыжками: толкаясь левой, правой ногами попеременно,
- приседание с гантелями
-выпады со штангой
- метание набивных мячей (2-3кг.)
-приседание со штангой
-глубокие приседания со штангой

блок на выносливость:
- равномерный бег 6-8км
- фартлек (бег с переключениями) 5-7 км
- бег в гору
- круговая тренировка с акцентом на силовую выносливость из 8-10 упражнений

Контроль

Тестирование специальной физической подготовки учащихся.

3)Специально техническая подготовка:

барьерный бег:
- упражнения на гибкость с барьером, на гимнастическом мате
- упражнения с 1-м барьером – перенос толчковой ноги, перенос маховой, атака через барьер в стену
- прохождение 3-6 барьеров сбоку, через середину, с акцентом на маховую ногу и на толчковую
- бег через 1 барьер, 2-3барьера в 3 шага расстановка 7-8м. высота 68-76см.

прыжки в длину
- подбор начала разбега
- ускорения по разбегу
- изучение и совершенствование прыжка в длину способом, согнув ноги
- прыжки в длину с короткого разбега 5-6 беговых шагов

спринт

- специально - беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, по 20-30м. с наращиванием частоты движений к концу отрезка
- упражнения спринтера на частоту: бег на месте, бег в упоре, беговые движения руками, смена ног в прыжке вверх с возвратом в исходное положение
- бег с высокого и низкого старта 20-30м.
- бег под гору с max частотой
- бег на 30-50м с 95-100% усилий

Контроль
Тестирование специально-технической подготовки учащихся.

4)Психологическая подготовка:
1. Увеличение эмоциональной напряженности учебно-тренировочного процесса с целью ускорить адаптацию спортсменов к условиям соревнований, для этого используются следующие средства, моделирование соревнования на контрольных тренировках, присутствие ответственных лиц и судей, искусственное занижение время на финише.

2. Просмотр видеозаписи выступлений мировых спортсменов. Обсуждение. Анализ техники бега и тактических действий по дистанции (перемещение).
3. Проведение совместных праздников, походов, дискуссий.
4. Анализ выступления в соревнованиях – индивидуально.
5. Ведение дневника самоконтроля.
6. Наблюдения за спортсменами на соревнованиях – эмоциональная устойчивость, проявление волевых качеств. Волнение каждого спортсмена перед соревнованиями и во время соревнований.
7. Педагогические наблюдения – проявление коммуникативных качеств у спортсменов.

Контроль
Проверяем навыки владения психо-эмоциональным состоянием во время занятий и соревнований.

5) Теоретическая подготовка:
Тема 1 Требования техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.

Теория. Общие правила безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Практика. Ролевая игра «Проверь себя».

Контроль. Проверяем знания техники безопасности на занятиях.

Тема 2 Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики и физкульт-пауз.

Теория. Методика подбора упражнений. Правила разработки комплексов упражнений.

Практика. Разработка комплексов у.г и физкультпаузы.

Контроль. Проверяем знания и умения подбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней гимнастики и физкультпауз.

Тема 3 История развития лёгкой атлетике в России.

Теория. Возникновение л/а как вида спорта в России. Почему л/а назвали «Королевой спорта».

Практика. Викторина «Королева спорта».

Контроль. Проверяем знания истории развития лёгкой атлетики в России.

Тема 4 Здоровье и здоровый образ жизни.

Теория. Что такое ЗОЖ? Режим дня и здоровье человека. Рациональное питание и его значение для здоровья человека. Влияние двигательной активности и закаливания. Вредные привычки.

Практика. Составление плана режима дня и питания.

Контроль. Опрос. Тест. Проверяем знания по ведению здорового образа жизни.

Модельные недельные циклы тренировки бегунов 3 года обучения в учебно-тренировочных группах.

Понедельник. Совершенствование техники бега, развитие скоростно-силовых качеств:

Медленный бег 10-12 мин.

Общеразвивающие упражнения 12-15 мин.

Беговые упражнения (бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) 8-10 р 40-50 м.
Ускорения 3 – 60-80 м.
Повторный бег 2 - 150 и 1 - 200 м с интенсивностью 85-90%.
Много скоки 50 отталкиваний.
Медленный бег 4-5 мин.

Вторник. Отдых

Среда. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств:
Медленный бег 10-12 мин.
Общеразвивающие упражнения 10-12 мин.
Ускорения 3 – 60-80 м.
Много скоки - 50 отталкиваний.
Упражнения со штангой (40-60 кг)
Упражнения на расслабление 5 мин.
Медленный бег 4-5 мин.

Четверг. Отдых.

Пятница. Совершенствование техники бега, развитие скоростно-силовых качеств.
Медленный бег 10-12 мин.
Общеразвивающие упражнения 12-15 мин.
Беговые упражнения 5 - 80 м.
Ускорения 3 -80 м.
Повторный бег с высокого старта 3 - 100 м с интенсивностью 85-90%.
Много скоки 50 отталкиваний.
Медленный бег 4-5 мин.

Суббота. Отдых

Воскресенье. Занятие по программе «Подготовка к ГТО».

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	216	36	72	3 занятия по 2 часа
2	216	36	72	3 занятия по 2 часа
3	216	36	72	3 занятия по 2 часа

Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

Формы аттестации: наблюдение, тестирование, контрольное задание, соревнования, итоговое занятие …...

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, обще учебные умения и навыки (мета предметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Применяется 10- бальная шкала (низкий уровень: 1 – 3 балла, средний уровень: 4 – 7 баллов, высокий уровень: 8 – 10 баллов).

Оценивание результативности обучения проводится: входная аттестация 1–2 недели учебного года, промежуточная аттестация 15–16 недели и 34–35 недели учебного года. По итогам реализации программы проводится итоговая аттестация.

Критерии оценки реализации программы

Определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

1. Первое тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.
2. Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

3. Текущее тестирование проводится за 1 – 1,5 недели до начала соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствия контрольные нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Оценивание предметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Методы диагностики**	**Степень выраженности оцениваемого качества**		
			Низкий уровень (1-3 балла)	**Средний уровень (4-7 баллов)**	**Высокий уровень (8-10 баллов)**
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоений знаний составляет более $^1/_2$	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период

Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практическихумений и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога	Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно

Оценивание мета предметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Методы диагностики**	**Степень выраженности оцениваемого качества**		
			Низкий уровень (1-3 балла)	**Средний уровень (4-7 баллов)**	**Высокий уровень (8-10 баллов)**
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности,

	учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку		выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы: Занятия проводятся в спортивном зале и школьном стадионе. Для проведения занятий в секции легкой атлетики необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№	Название	Количество
1	палочка эстафетная	3
2	свисток	1
3	скамейка гимнастическая	4
4	стенка гимнастическая	3
5	скакалка	10
6	мяч набивной	1
7	барьеры	10

Информационные ресурсы: оргтехника, интернет-ресурсы.

№	Название	Количество
1	Компьютер (планшетный)	1 шт.
2	Флэш-накопитель (USB)	1 шт.
3	Интернет-соединение	

Методические ресурсы:

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике легкоатлетических упражнений. Кроме средств легкой атлетики, составной ее частью являются специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения барьериста и метателя, подготовительные и имитационные упражнения, играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Методы организации занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической,

тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил соревнований в отдельных видах легкой атлетики, действия судей и формирование судейских бригад.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по легкой атлетике и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Кадровые ресурсы: педагог дополнительного образования.

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связанно с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных легкоатлетов обычно связанны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также чувство долга перед коллективом – идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных легкоатлетов на обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связанны тренировка и соревнование.

У юных легкоатлетов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Воля к победе – ее воспитание и проявление неразрывно связанно со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного

воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннею готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходиться преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

Список литературы:

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. – Челябинск, 1977.
2. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. – Киев, 1986.
3. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов, 1974.
4. Вацула И. Азбука тренировки легкоатлета. – Минск: Полымя, 1986.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М., 1985.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
8. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
9. Куду Ф.О. «Легкоатлетические многоборья»
10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М., 1985.
11. Легкая атлетика/А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теинов. – М., 1987.
12. Легкая атлетика/ Под ред. Н.Г. Озолина, В.П. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М., 1989.
13. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
14. Легкая атлетика/ Озолин Г.Н., Васильева Г.В. – М.: 1953.
15. Матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки,- Физкультура и спорт, 1977.
16. Озолин Э.С. Спринтерский бег. -М.: Физкультурам спорт, 1986.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, 2004.
18. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка.
19. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов.
20. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Барьерный бег. – М.: Советский спорт, 2004.
21. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Метания. – М.: Советский спорт, 2004.
22. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР.

Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. – М.: Советский спорт, 2004.
23. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. – М.: Советский спорт, 2005.
24. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Прыжки. – М.: Советский спорт, 2005.
25. Психология: Учебник для институтов физической культуры. / Под общей редакцией В.М. Мельникова – М.: Физкультура и спорт, 1987.
26. Современная система спортивной подготовки. – М.: «СААМ», 1995.
27. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
28. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
29. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике, 1982.
30. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин, 1982.
31. Юный легкоатлет / Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. – М.: 1984.

Перечень интернет-ресурсов.

1. Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд
3. Федерация легкой атлетики России – www.rusathletics.com
4. Российское антидопинговое агентство – www.rusada.ru
5. Всемирное антидопинговое агентство – www.wada-ama.org
6. Олимпийский комитет России – www.roc.ru
7. Международная ассоциация легкоатлетических федераций – www.iaaf.org
8. Международный олимпийский комитет – www.olympic.org
9. Всероссийский реестр видов спорта, //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/