

« 15 «28» 99» 2023
«28» 03-02-143 2023
99
_____ . .

**Дополнительная
образовательная программа
«Легкая атлетика»**

Возраст учащихся: от 10 до 17 лет
Срок освоения: 3 год обучения

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного

Федеральные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Санитарные правила СП 2.4.3648–20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020г.
3. Распоряжение 701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования» от 14.03.2016г.
4. Приказ №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г.
5. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
16. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению

безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

17. Устав МБОУ СШ № 99

Программа с учётом интересов детей, их познавательной активности и творческих возможностей.

1.1. Направленность и педагогическая целесообразность программы

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Легкая атлетика – один из популярнейших и базовых видов спорта среди молодежи, который не требует особых затрат на проведение учебно-тренировочных занятий и экипировку занимающихся. Программа **актуальна и целесообразна** в то же время, так как, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.

Любое предложение в рамках данной концепции должно принимать во внимание (виды, организация и т.д.) следующие требования:

- предложить учащимся привлекательную легкую атлетику
- предложить учащимся доступную легкую атлетику
- предложить учащимся поучительную легкую атлетику

Помимо этих требований, проект должен полностью обеспечивать систематическое осуществление предлагаемых форм соревнований.

1.2. Актуальность программы.

С незапамятных времен дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких отношений с ровесниками. Большую часть времени детские соревнования в этом виде спорта напоминают миниатюрную версию взрослой программы. Неадекватная стандартизация часто приводит к ранней специализации в конкретном виде, что, совершенно ясно, противоречит требованию гармоничного развития детей. После многочисленных исследований, инициатив и изучения существующей ситуации стало очевидно, что назрела острая необходимость создания новой концепции легкой атлетики, которая будет полностью подходить детям для их развития.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

1.3. Отличительные особенности программы, её новизна.

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта учащегося, его морально-волевых и нравственных качеств, коллективизма перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Развитие творческих и коммуникативных способностей воспитанников на основе их собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, *актуален* в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в весьма уязвимом подростковом возрасте, что повышает и самооценку учащегося, и его оценку в глазах окружающих.

«Детская легкая атлетика» предлагает новые упражнения, разнообразные двигательные задачи, которые должны решаться командой в разных местах на стадионе. Более того, при такой концепции большие группы детей одновременно смогут принять участие в занятиях за какой-то измеримый период времени. Основные элементы «Детской легкой атлетики» (спринт, бег на выносливость, прыжки, метания) могут выполняться в атмосфере игры. Требования легкие и дают возможность соревноваться каждому учащемуся. «Детская легкая атлетика» дает возможность заниматься легкой атлетикой практически в любом общественном месте: парках отдыха, торговых центрах, пешеходных зонах или спортивных манежах.

Необычность и новизна в проведении учебно-тренировочных занятий позволяют привлечь к тренировкам «трудных» детей: именно такие дети, как правило, показывают наиболее высокие результаты.

1.4. Адресат программы. Возраст и особенности контингента учащихся.

Основной контингент – учащиеся от 10 до 17 лет.

В группы спортивного оздоровления принимаются все желающие, независимо от наличия специальных способностей, а также учащиеся, не имеющие возможность проходить обучение в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования (не подходят по возрасту, разрядам, не прошли контрольные испытания, нет возможности посещать занятия более 2-3 раз в неделю). Смысл деятельности групп спортивного оздоровления определяется не только и не столько узко - специальными спортивно-учебными задачами, сколько общеразвивающими и воспитательными.

1.5. Объём и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года.

Программа рассчитана на. 1 год обучения - 108 часа, 2 год обучения - 108 часов, 3 год обучения – 108 часов.

1.6. Цель и задачи.

Цель Программы:

Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих;

Задачи:

Воспитательные

- воспитать ценностные отношения детей к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей,
- воспитать волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья воспитанников;
- овладеть умениями противостоять негативному давлению социума.

Образовательные

- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей,
- научить использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Развивающие

- развить понимание роли физической культуры для развития человека.
- Развить физические качества каждого воспитанника.

1.7. Условия реализации программы.

- **условия набора в коллектив:** принимаются все желающие в возрасте от 10 до 17 лет на основании заявлений родителей на зачисление в объединение.

- **условия формирования групп:** разновозрастные;

- **количество детей в группе:** списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек; на 3-м году обучения - не менее 10 человек;

- **особенности организации образовательного процесса:** продолжительность и режим занятий для групп: 1-й обучения - 2 раза в неделю по 1,5 учебных часа. 2-й и 3-й год обучения - 3 раза в неделю по 1 учебным часа. При подготовке к соревнованиям возможна организация индивидуальных занятий по специальному графику.

- **формы проведения занятий:** Уроки (лекции), как теоретическое объяснение учебного материала. Практические занятия в форме: игры, соревнований;

- **формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- **фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение учебного материала). Это делает процесс обучения органичным и непринужденным;

- **коллективная:** организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно.

- **групповая:** организация работы в группах.

- **индивидуальная:** организуется для работы с детьми, с целью подготовки их участие в различных соревнованиях.

- **кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, имеющий опыт работы – не менее 1 года.

1.8. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате учащиеся должны

Характеризовать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

2.1. Учебный план учебно-тренировочных занятий, часы.

№	Название раздела, темы	Группы начальной подготовки	
		1-й год	2-й.3-й год
1.	Общая физическая подготовка	20	15
2.	Специальная физическая подготовка	30	35
3.	Теоретическая подготовка	10	13
4	Техническая подготовка	23	20
5	Контрольно-переводные испытания	4	4
6	Участие в соревнованиях	16	18
7	Инструкторская и судейская практика	4	2
8	Восстановительные мероприятия	-	-
9	Медицинское обследование	1	1
10	Общее количество часов	108	108

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов
на год группа начальной подготовки 1-й год обучения.**

	всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Общая физическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	4	4
Специальная физическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	4	4	4
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	2	1	1
Техническая подготовка	23	3	3	3	2	2	2	2	2	3
Контрольно-переводные испытания	4		1		1			1		1
Участие в соревнованиях	16	2	2	2	2	2	2	2	1	1
Инструкторская и судейская практика	4					2			2	
Медицинское обследование	2	1							1	
Общее количество часов	108	12	12	11	11	12	10	13	15	14

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов
на год группы начальной подготовки 2-й,3-й год обучения.**

	всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Общая физическая подготовка	15	1	1	2	2	2	2	2	2	1
Специальная Физическая подготовка	35	4	5	5	5	4	4	3	2	3

Теоретическая подготовка	10	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Контрольно переводные испытания	4		1		1			1		1
Участие в соревнованиях	16	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	2			1				1		
Медицинское обследование	2	1							1	
Общее количество часов	108	25	25	25	24	20	23	24	24	25

III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» на 2022/2023 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01 сентября 2023г.	31 мая 2024г.	36	108	2 раза в неделю по 1,5 уч.ч.
2	01 сентября 2023г.	31 мая 2024г.	36	108	3 раза в неделю по 1уч.ч.
3	01 сентября 2023г.	31 мая 2024г.	36	108	3 раза в неделю по 1 уч. ..

IV. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

4.1. Оценочные материалы.

Оценочные материалы — методика, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Текущий контроль представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения в освоении Программы. Текущая оценка может быть формирующей, т.е. поддерживающей и направляющей усилия обучающегося, и диагностической, способствующей выявлению и осознанию педагогом и обучающимся существующих проблем в обучении.

Текущий контроль освоения Программы сопровождается тестированием обучающихся (выполнение контрольных нормативов) на усмотрение тренера-преподавателя и собеседованием.

Текущий контроль успеваемости учащихся - это систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной программой;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, непосредственно реализующим соответствующую дополнительную общеобразовательную программу. Порядок, формы, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости учащихся определяются дополнительной общеобразовательной программой.

Текущий контроль осуществляется в следующих формах: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа, соревнования и др.

Текущий контроль успеваемости применяется ко всем учащимся Учреждения. Тренер-преподаватель доводит до сведения учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся результаты текущего контроля успеваемости в устной форме:

- собеседование по теоретическим вопросам для всех годов обучения;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП для всех этапов обучения

Вопросы для текущего контроля теоретических знаний

1. Понятие « физическая культура».
2. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Возникновение и развитие легкой атлетики, как вида спорта.
4. Техника легкой атлетики.
5. Понятие о тактике.

6. Роль и место законодательства о физической культуре и спорте в правовом поле Российской Федерации.

7. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта Российской Федерации. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

8. Предпосылки и история возникновения физкультурно-спортивного права.

9. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена.

10. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена.

11. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий.

12. Гигиенические требования к личному снаряжению спортсменов, спортивной одежде и обуви.

13. Закаливание и его сущность.

14. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

15. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

16. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

17. Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека.

Нормативы для текущего контроля по общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки	Форма аттестации, контроля	Единица измерения
Быстрота	Бег на 30 м	6,0	6,2	Текущий	сек
Координация	Челночный бег 3x10м	8,5	10,0	Текущий	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	140	130	Текущий	см

Промежуточная аттестация направлена на образовательные результаты, которые запланированы и зафиксированы в данной Программе.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных испытаний (упражнений).

(Промежуточная аттестация)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
I года обучения**

физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,4	5,8	6,1	6,3	6,5
Координация	Челночный бег 3x10м	8,2	8,5	8,8	9,1	9,5
Выносливость	Бег 5 минут	900	800	750	700	650
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	140	120	100
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
	девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,6	6,0	6,3	6,6	6,9

Координация	Челночный бег 3x10м	8,4	8,7	9,0	9,3	9,7
Выносливость	Бег 5 минут	900	800	750	700	650
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160	140	120	110	100
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода обучающегося на второй год необходимо набрать не менее 18 баллов.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
2 год обучения**

физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,0	5,3	5,6	5,9	6,3
Координация	Челночный бег 3x10м	8,0	8,3	8,6	8,9	9,3
Выносливость	Бег 5 минут	1000	950	900	850	800
Сила	Подъем туловища лежа на спине	23	21	19	17	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190	175	160	150	120
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
физическое качество	девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,4	5,8	6,1	6,4	6,7
Координация	Челночный бег 3x10м	8,2	8,5	8,8	9,1	9,5

Выносливость	Бег 5 минут	950	900	850	800	700
Сила	Подъем туловища лежа на спине	23	21	19	17	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	170	150	140	130	120
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода обучающегося на третий необходимо набрать не менее 18 баллов.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
3 год обучения**

физическое качество	ЮНОШИ					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,3	8,7	9,0	9,3	9,6
	Бег 300 м	51,0	56,0	58,0	1.00,0	1.03,0
Выносливость	Бег 3000 м	13.30	14.00	14.30	15.30	17.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	25	22	20	18	16
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	200	180	170	160	150
	Тройной прыжок в длину с места	530	510	500	490	470
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
	ДЕВУШКИ					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1

Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,6	9,0	9,3	9,6	10,0
	Бег 300 м	56,0	59,0	1.01,0	1.03,0	1.06,0
Выносливость	Бег 2000 м	9.00	9.20	9.40	10.00	11.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	14
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	150	140	130
	Тройной прыжок в длину с места	510	490	470	430	400
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

физическое качество	ЮНОШИ					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1

Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	7,2	7,5	8,0	8,2	8,5
	Бег 300 м	43,0	45,0	47,0	49,0	51,0
Выносливость	Бег 3000 м	11.10	11.40	12.20	12.40	13.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	30	28	26	24	22
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	250	240	220	210	200
	Тройной прыжок в длину с места	650	620	610	600	580
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
физическое качество	ДЕВУШКИ					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	7,8	8,0	8,5	8,8	9,1
	Бег 300 м	48,0	50,0	52,0	54,0	56,0
Выносливость	Бег 2000 м	8.00	8.20	8.40	9.00	9.20
Сила	Подъем туловища лежа на спине	27	25	23	21	19
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	220	210	200	190	180
	Тройной прыжок в длину с места	640	610	580	560	540
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

4.2. Методические материалы.

4.2.1. Методические материалы для тренера-преподавателя.

- 1) Брюнему Э., Харнес Э., Хофф Я. И др. Бегай, прыгай, метай: Школа легкой атлетики для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 79 с.
- 2) Бальсевич, В.К. Выявление и развитие спортивного таланта Текст. // Современные достижения спортивной науки: тез. междунар. конф. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры, 1994.— С.
- 3) Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996.
- 4) Волков, В.М., Филин, В.П. Спортивный отбор Текст. М.: Физкультура и спорт, 1983 — 176 с.
- 5) Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис.... докт.пед.наук. М., 1979.

4.2.2. Методические материалы для обучающихся.

- 6) Гужаловский А.А. Проблема "критических" периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания// Очерки по теории физической культуры. М.: ФиС, 1984. с.211-223.
- 7) Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80 с: ил. Практическое руководство для организаторов занятий.
- 8) Легкая атлетика. Правила соревнований 2006-2007 [Текст]. - М.: Олимпия- PRESS, 2006.
- 9) Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]. - М.: Terra-Спорт, 2006.
- 10) Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. – М.: Просвещение, 1991. – 207 с.

4.3. Материально-техническое обеспечение программы.

Научно-методическое обеспечение программы:

- мониторинг уровня физического развития и подготовленности.
- оценка физической работоспособности.
- экспресс-диагностика спортивных возможностей человека, диагностика адаптации.
- оценка психофизиологического состояния.
- методика организации массовых мероприятий (соревнования, праздники, игровые программы);
- методические рекомендации, методические указания, методические пособия, методическая разработка;
- дидактические материалы (видеозаписи, учебные видеофильмы, фотоматериалы, практические задания, упражнения и др.);
- обучающие прикладные программы в электронном виде (CD, DVD диски, дискеты);
- Учебные пособия, журналы, книги.

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал, тренажерный зал,
- Подсобные помещения (раздевалки, душевые, складские помещения и др.)
- Оборудование учебного помещения (столы, стулья, шкафы, стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, зеркала и т.п.)
- Технические средства обучения (компьютер, принтер, мультимедиапроектор, телевизор, DVD-проигрыватель, микрофон и т.п.)
- Беговые туфли с шипами
- Гимнастические маты
- Секундомеры, таймер – секундомеры
- Беговые барьеры (детские)
- Скакалки
- Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные
- Мячи для метаний
- Детский диск
- Эстафетные кольца (мягкие)
- Ковровое покрытие для скрестных прыжков
- Стойки (ворота) 2,5 м
- Рулетки

« 15 «28» 99» 2023
«28» 2023 03-02-143 «28» 2023 .
99

Рабочая программа к дополнительной образовательной программе

«Легкая атлетика»

на 2023-2024 гг.

Группа №2

Год обучения: 2 год обучения

Возраст учащихся: от 10 до 17 лет

, 2023

Рабочая программа к дополнительной образовательной программе

«Легкая атлетика»

Возраст учащихся: 10-17 лет

Год обучения: 2-й год обучения

При развитии силовых способностей следует учитывать, что наивысший прирост отмечается как в среднем так и в старшем школьном возрасте, с 10-12 до 13-15 лет. У девочек прирост силы происходит с 10-12 лет, а у мальчиков - с 13-14 лет. Все же, мальчики по этому значению в каждой из возрастных групп превосходят девочек, но особо резкое отличие обнаруживается в 14-17 лет. Позднее всех остальных двигательных качеств воспитывается выносливость.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате учащиеся должны

Характеризовать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Содержание программы группа начальной подготовки 2-й год обучения

1. Теоретическая подготовка.

Правила поведения и безопасности в спортивном зале и на стадионе, бассейне и т.д. Здоровый образ жизни. Оказание первой помощи при травмах. Сведения о строении человеческого организма (мышцы, их строение, функции, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп). Дальнейшие сведения по видам программного материала и по олимпийскому движению. Гигиена физических упражнений, самоконтроль. История развития легкой атлетики.

2. Общая физическая подготовка.

Обучение техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега.

1. Теоретическая информация о технике спринта.
2. Обучение техники бега по дистанции.
3. Обучение техники низкого старта, финиширования.
4. Специальные беговые упражнения.
5. Совершенствование технических действий в целом.

3. Специальная физическая подготовка

Обучение техники прыжка в длину с разбега, Обучение отталкиванию и разбегу; Обучение приземлению; совершенствование в технике двигательных действий. Специальные упражнения прыгуна.

Характеристика основных частей техники, перечень специальных упражнений для обучения. Скоростные параметры прыжка.

Обучение технике легкоатлетических упражнений,

Легкая атлетика Бег с максимальной скоростью до 60м. Равномерный бег до 2,5км. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Применение специальных беговых упражнений в разминке. Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений.

Подготовка к сдаче и сдача нормативов по легкой атлетике. Подготовка к соревнованиям по программе «Детская легкая атлетика ИААФ».

4. Участие в соревнованиях.

Работа команды - основной принцип «Детской легкой атлетики». Все члены команды вносят свой вклад в результат в беговых видах (эстафеты) или свой индивидуальный вклад в общий результат команды (в каждом виде). Индивидуальное участие способствует командному результату и укрепляет концепцию ценности каждого ребенка. Каждый ребенок принимает

участие во всех видах программы, что препятствует ранней специализации. Команды смешанные (как правило, состоят из 5 девочек и 5 мальчиков). Один человек от команды должен быть запасным на случай, если кто-то из постоянного состава команды получит травму. Однако замененный спортсмен уже не может потом вернуться в команду в качестве основного участника.

Правила соревнований и судейство в лёгкой атлетике, учебная практика.

- 1..Теоретическая информация о некоторых особенностях судейства в беге и прыжках.
- 2.Подбор и расстановка судей для проведения соревнований.
- 3.По легкоатлетическим видам.
- 4.Подведение итогов соревнований.

По окончании данного периода обучения воспитанники будут иметь представление

- о содержании, принципах и методах системы легкой атлетики, ее роли и месте в общей системе физической культуры, о правилах соревнований.
- о влиянии нагрузок на организм человека.
- средства и методы, применяемые в легкой атлетике
- основные методики обучения, тренировки
- принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесс

Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется врачами ОДОД общеобразовательных школ, Медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Пропаганда и популяризация легкой атлетики

Целью данного раздела Программы развития является обеспечение широкого информирования населения о легкой атлетике.

- использование СМИ в целях популяризации здорового образа жизни и привлечения детей к регулярным занятиям легкой атлетикой;
- использование возможностей интернета для пропаганды легкой атлетики;
- активное привлечение к пропаганде легкой атлетики ведущих спортсменов, специалистов, общественных деятелей;
- реклама и распространение методических материалов и пособий по легкой атлетике.

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

№ п/п	Дата (План)	Дата (Факт)	Наименование темы	Количество часов
1			Теория. ОФП	2
2			ОФП. СФП	2
3			Медицинское обследование	2
4			ТП. Участие в соревнованиях	2
5			Теория. СФП	2
6			ОФП. ТП	2
7			СФП. Участие в соревнованиях	2
8			ОФП. ТП	2
9			ОФП. СФП	2
10			СФП. ТП	2
11			Теория. ТП	2
12			ОФП. СФП	2
13			ОФП. СФП	2
14			Теория. ТП	2
15			Теория. ОФП	2
16			ОФП. СФП	2
17			Медицинское обследование	2
18			ТП. Участие в соревнованиях	2
19			Теория. СФП	2
20			ОФП. ТП	2
21			СФП. Участие в соревнованиях	2
22			ОФП. ТП	2
23			ОФП. СФП	2
24			СФП. ТП	2
25			Теория. ТП	2
26			СФП. ТП	2
27			Контрольно-переводные испытания. ТП	2

28		Теория. ОФП	2
29		ОФП. СФП	2
30		Инструкция и судебская практика	2
31		ТП. Участие в соревнованиях	2
32		Теория. СФП	2
33		ОФП. ТП	2
34		СФП. Участие в соревнованиях	2
35		ОФП. ТП	2
36		ОФП. СФП	2
37		СФП. ТП	2
38		Теория. ТП	2
39		ОФП. ТП	2
40		ОФП. ТП	2
41		Теория. ОФП	2
42		ОФП. СФП	2
43		Медицинское обследование	2
44		ТП. Участие в соревнованиях	2
45		Теория. СФП	2
46		ОФП. ТП	2
47		СФП. Участие в соревнованиях	2
48		ОФП. ТП	2
49		ОФП. СФП	2
50		СФП. ТП	2
51		Теория. ТП	2
52		ОФП. СФП	2
53		ОФП. СФП	2
54		Контрольно-переводные испытания. ТП	2
55		Теория. ОФП	2
56		ОФП. СФП	2
57		Медицинское обследование	2
58		ТП. Участие в соревнованиях	2
59		Теория. СФП	2
60		ОФП. ТП	2
61		СФП. ТП	2
62		ОФП. ТП	2
63		СФП	2
64		СФП. ТП	2
65		ТП. Участие в соревнованиях	2
66		Теория. ОФП	2
67		ОФП. СФП	2
68		Медицинское обследование	2
69		ТП. Участие в соревнованиях	2
70		Теория. СФП	2

71			ОФП. ТП	2
72			СФП. Участие в соревнованиях	2
73			ОФП. ТП	2
74			ОФП. СФП	2
75			СФП. ТП	2
76			ТП. СФП	2
77			ОФП. ТП	2
78			Теория. Контрольно-переводные испытания	2
79			Инструкция и судейская практика	2
80			Теория. ОФП	2
81			ОФП. СФП	2
82			Медицинское обследование	2
83			ТП. Участие в соревнованиях	2
84			Теория. СФП	2
85			ОФП. ТП	2
86			СФП. Участие в соревнованиях	2
87			ОФП. ТП	2
88			ОФП. СФП	2
89			СФП. ТП	2
90			ТП. ОФП	2
91			ОФП. ТП	2
92			Контрольно-переводные испытания	2
93			Медицинское обследование	2
94			Теория. ОФП	2
95			ОФП. СФП	2
96			ТП. Участие в соревнованиях	2
97			Теория. СФП	2
98			ОФП. ТП	2
99			СФП. Участие в соревнованиях	2
100			ОФП. ТП	2
101			ОФП. СФП	2
102			Контрольно-переводные испытания. ТП	2
103			ТП. Участие в соревнованиях	2
104			ОФП. ТП	2
105			ОФП. ТП	2
106			ОФП. ТП	2
107			Теория. Контрольно-переводные испытания	2
108			Инструкция и судейская практика	2

ПРИНЯТО
решением Педагогического Совета
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 99»
Протокол № 15 от «28» августа 2023 г

«28» 2023 .
03-02-143 99

**Рабочая программа
к дополнительной
образовательной программе
«Легкая атлетика»**

на 2023-2024 гг.

Группа №3

Год обучения: 3 год обучения

Возраст учащихся: от 10 до 17 лет

, 2023

Рабочая программа к дополнительной образовательной программе

«Легкая атлетика»

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 3-й год обучения

При развитии силовых способностей следует учитывать, что наивысший прирост отмечается как в среднем так и в старшем школьном возрасте, с 10-12 до 13-15 лет. У девочек прирост силы происходит с 10-12 лет, а у мальчиков - с 13-14 лет. Все же, мальчики по этому значению в каждой из возрастных групп превосходят девочек, но особо резкое отличие обнаруживается в 14-17 лет. Позднее всех остальных двигательных качеств воспитывается выносливость.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; - умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате учащиеся должны

Характеризовать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

1. В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. В предметной области «Общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

3. В предметной области «Вид спорта»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

– знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

– приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

– знание основ судейства по избранному виду спорта.

4. В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»:

– умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

– умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

– приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

5. В предметной области «Специальные навыки»:

– умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

– умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

– умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Содержание программы

группа начальной подготовки 3-й год обучения

1. Теоретическая подготовка.

Правила поведения и безопасности в спортивном зале и на стадионе, бассейне и т.д. Здоровый образ жизни. Оказание первой помощи при травмах. Сведения о строении человеческого организма (мышцы, их строение, функции, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп). Дальнейшие сведения по видам программного материала и по олимпийскому движению. Гигиена физических упражнений, самоконтроль. История развития легкой атлетики.

2. Общая физическая подготовка.

Обучение техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега.

1. Теоретическая информация о технике спринта.

2. Обучение техники бега по дистанции.

3. Обучение техники низкого старта, финиширования.

4. Специальные беговые упражнения.

5. Совершенствование технических действий в целом.

3. Специальная физическая подготовка

Обучение техники прыжка в длину с разбега, Обучение отталкиванию и разбегу; Обучение приземлению; совершенствование в технике двигательных действий. Специальные упражнения прыгуна.

Характеристика основных частей техники, перечень специальных упражнений для обучения. Скоростные параметры прыжка.

Обучение технике легкоатлетических упражнений,

Легкая атлетика Бег с максимальной скоростью до 60м. Равномерный бег до 2,5км. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Применение специальных беговых упражнений в разминке. Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений.

Подготовка к сдаче и сдача нормативов по легкой атлетике. Подготовка к соревнованиям по программе «Детская легкая атлетика ИААФ».

4. Участие в соревнованиях.

Работа команды - основной принцип «Детской легкой атлетики». Все члены команды вносят свой вклад в результат в беговых видах (эстафеты) или свой индивидуальный вклад в общий результат команды (в каждом виде). Индивидуальное участие способствует командному результату и укрепляет концепцию ценности каждого ребенка. Каждый ребенок принимает участие во всех видах программы, что препятствует ранней специализации. Команды смешанные (как правило, состоят из 5 девочек и 5 мальчиков). Один человек от команды должен быть запасным на случай, если кто-то из постоянного состава команды получит травму. Однако замененный спортсмен уже не может потом вернуться в команду в качестве основного участника. Правила соревнований и судейство в легкой атлетике, учебная практика.

- 1..Теоретическая информация о некоторых особенностях судейства в беге и прыжках.
- 2.Подбор и расстановка судей для проведения соревнований.
- 3.По легкоатлетическим видам.
- 4.Подведение итогов соревнований.

По окончании данного периода обучения воспитанники будут иметь представление

- о содержании, принципах и методах системы легкой атлетики, ее роли и месте в общей системе физической культуры, о правилах соревнований.
- о влиянии нагрузок на организм человека.

- средства и методы, применяемые в легкой атлетике
- основные методики обучения, тренировки
- принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесс

Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется врачами ОДОД общеобразовательных школ, Медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Пропаганда и популяризация легкой атлетики

Целью данного раздела Программы развития является обеспечение широкого информирования населения о легкой атлетике.

- использование СМИ в целях популяризации здорового образа жизни и привлечения детей к регулярным занятиям легкой атлетикой;
- использование возможностей интернета для пропаганды легкой атлетики;
- активное привлечение к пропаганде легкой атлетики ведущих спортсменов, специалистов, общественных деятелей;
- реклама и распространение методических материалов и пособий по легкой атлетике.

**Календарно-тематическое планирование
третьего года обучения**

№ п/п	Дата (План)	Дата (Факт)	Наименование темы	Количество часов
1			Теория. ОФП	2
2			ОФП. СФП	2
3			Медицинское обследование	2
4			ТП. Участие в соревнованиях	2
5			Теория. СФП	2
6			ОФП. ТП	2
7			СФП. Участие в соревнованиях	2
8			ОФП. ТП	2
9			ОФП. СФП	2
10			СФП. ТП	2
11			Теория. ТП	2
12			ОФП. СФП	2
13			ОФП. СФП	2
14			Теория. ТП	2
15			Теория. ОФП	2
16			ОФП. СФП	2
17			Медицинское обследование	2
18			ТП. Участие в соревнованиях	2
19			Теория. СФП	2
20			ОФП. ТП	2
21			СФП. Участие в соревнованиях	2
22			ОФП. ТП	2
23			ОФП. СФП	2
24			СФП. ТП	2
25			Теория. ТП	2
26			СФП. ТП	2
27			Контрольно-переводные испытания. ТП	2
28			Теория. ОФП	2
29			ОФП. СФП	2
30			Инструкция и судебская практика	2
31			ТП. Участие в соревнованиях	2
32			Теория. СФП	2
33			ОФП. ТП	2
34			СФП. Участие в соревнованиях	2
35			ОФП. ТП	2
36			ОФП. СФП	2
37			СФП. ТП	2
38			Теория. ТП	2
39			ОФП. ТП	2

40			ОФП. ТП	2
41			Теория. ОФП	2
42			ОФП. СФП	2
43			Медицинское обследование	2
44			ТП. Участие в соревнованиях	2
45			Теория. СФП	2
46			ОФП. ТП	2
47			СФП. Участие в соревнованиях	2
48			ОФП. ТП	2
49			ОФП. СФП	2
50			СФП. ТП	2
51			Теория. ТП	2
52			ОФП. СФП	2
53			ОФП. СФП	2
54			Контрольно-переводные испытания. ТП	2
55			Теория. ОФП	2
56			ОФП. СФП	2
57			Медицинское обследование	2
58			ТП. Участие в соревнованиях	2
59			Теория. СФП	2
60			ОФП. ТП	2
61			СФП. ТП	2
62			ОФП. ТП	2
63			СФП	2
64			СФП. ТП	2
65			ТП. Участие в соревнованиях	2
66			Теория. ОФП	2
67			ОФП. СФП	2
68			Медицинское обследование	2
69			ТП. Участие в соревнованиях	2
70			Теория. СФП	2
71			ОФП. ТП	2
72			СФП. Участие в соревнованиях	2
73			ОФП. ТП	2
74			ОФП. СФП	2
75			СФП. ТП	2
76			ТП. СФП	2
77			ОФП. ТП	2
78			Теория. Контрольно-переводные испытания	2
79			Инструкция и судебская практика	2
80			Теория. ОФП	2
81			ОФП. СФП	2

82			Медицинское обследование	2
83			ТП. Участие в соревнованиях	2
84			Теория. СФП	2
85			ОФП. ТП	2
86			СФП. Участие в соревнованиях	2
87			ОФП. ТП	2
88			ОФП. СФП	2
89			СФП. ТП	2
90			ТП. ОФП	2
91			ОФП. ТП	2
92			Контрольно-переводные испытания	2
93			Медицинское обследование	2
94			Теория. ОФП	2
95			ОФП. СФП	2
96			ТП. Участие в соревнованиях	2
97			Теория. СФП	2
98			ОФП. ТП	2
99			СФП. Участие в соревнованиях	2
100			ОФП. ТП	2
101			ОФП. СФП	2
102			Контрольно-переводные испытания. ТП	2
103			ТП. Участие в соревнованиях	2
104			ОФП. ТП	2
105			ОФП. ТП	2
106			ОФП. ТП	2
107			Теория. Контрольно-переводные испытания	2
108			Инструкция и судейская практика	2

ПРИНЯТО
решением Педагогического Совета
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 99»
Протокол № 15 от «28» августа 2023 г

«28»
03-02-143

2023 .
99

**Рабочая программа к
дополнительной
образовательной программе
«Легкая атлетика»**

на 2023-2024 гг.

Группа №1

Год обучения: 1 год обучения

Возраст учащихся: от 10 до 14 лет

, 2023

Рабочая программа к дополнительной образовательной программе «Легкая атлетика»

Возраст учащихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1-й год обучения

При развитии силовых способностей следует учитывать, что наивысший прирост отмечается как в среднем так и в старшем школьном возрасте, с 10-12 до 13-15 лет. У девочек прирост силы происходит с 10-12 лет, а у мальчиков - с 13-14 лет. Все же, мальчики по этому значению в каждой из возрастных групп превосходят девочек, но особо резкое отличие обнаруживается в 14-17 лет. Позднее всех остальных двигательных качеств воспитывается выносливость.

В результате освоения данной программы обучающиеся:

- достигнут высокого уровня физического развития и физической подготовленности по данной программе;
- примут участие в соревнованиях различного уровня;
- повысят уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчиво овладеют умениями и навыками;
- разовьют потребность в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепят здоровье, повысят функциональное состояние всех систем организма;
- научатся контролировать психическое состояние

Содержание программы

группа начальной подготовки 1-й год обучения

1. Теоретическая подготовка.

История развития легкой атлетики в России и за рубежом, правила соревнований в легкой атлетике, возрастные изменения строения и функций организма человека в процессе занятий спортом, физиологические предпосылки повышения тренированности детей и подростков, общая спортивная гигиена, роль восстанавливающих средств. Гигиена и самоконтроль. Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения». Углубление знаний по каждому виду программного материала и по олимпийскому движению.

2. Общая физическая подготовка.

Упражнение на развитие гибкости, упражнение на развитие выносливости, упражнение на развитие силы, упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости, спортивные игры, круговая тренировка.

3. Специальная физическая подготовка.

упражнения на развитие специальных качеств, беговые упражнения, прыжковые упражнения, ускорения, имитационные упражнения, упражнения, близкие к соревновательным, упражнения на

психо-мышечную регуляцию изучение и совершенствование техники бега, изучение и совершенствование техники прыжка, изучение и совершенствование тактики бега, тесты и контрольные старты Обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного и барьерного бега, спортивной ходьбы. Обучение технике легкоатлетических прыжков (в длину, в высоту способами «Перешагивание» и «Фосбери-флоп»).

4. Участие в соревнованиях.

Все соревнования для групп начальной подготовки 1-го года обучения проводятся только как командные.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№ п/п	Дата (План)	Дата (Факт)	Наименование темы	Количество часов
1			Теория. ОФП	2
2			ОФП. СФП	2
3			Медцинское обследование	2
4			ТП. Участие в соревнованиях	2
5			Теория. СФП	2
6			ОФП. ТП	2
7			СФП. Участие в соревнованиях	2
8			ОФП. ТП	2
9			ОФП. СФП	2
10			СФП. ТП	2
11			Теория. Контрольно-переодные испытания	2
12			ТП. Участие в соревнованиях	2
13			СФП. ТП	2
14			ОФП. СФП	2
15			ОФП. Теория	2
16			Участие в соревнованиях. ТП	2
17			ОФП. СФП	2
18			ОФП. СФП	2
19			Теория. ТП	2
20			ОФП. ТП	2
21			СФП. Участие в соревнованиях	2
22			ОФП. ТП	2
23			СФП. Теория	2
24			ТП. СФП	2
25			ОФП. Участие в соревнованиях	2
26			ОФП. СФП	2
27			ОФП. СФП	2
28			ТП. Контрольно-переводные испытания	2
29			Теория. Участие в соревнованиях	2

30			ОФП. СФП	2
31			Теория. Участие в соревнованиях	2
32			ТП. ОФП	2
33			ТП. СФП	2
34			ОФП. СФП	2
35			Теория. Участие в соревнованиях	2
36			ОФП. ТП	2
37			ТП. Инструкция и судейская практика	2
38			ОФП. СФП	2
39			Участие в соревнованиях. Инструкция и суд. практика	2
40			ОФП. СФП	2
41			Теория. Участие в соревнованиях	2
42			ТП. ОФП	2
43			ОФП. СФП	2
44			СФП. Теория	2
45			ТП. СФП	2
46			ТП. Участие в соревнованиях	2
47			ОФП. ТП	2
48			ОФП. СФП	2
49			Теория. Участие в соревнованиях	2
50			ОФП. СФП	2
51			ТП. Контрольно-переводные испытания	2
52			Теория. Участие в соревнованиях	2
53			ТП. СФП	2
54			ОФП. ТП	2
55			ОФП. СФП	2
56			ОФП. СФП	2
57			Теория. Участие в соревнованиях	2
58			ТП. Инструкция и судейская практика	2
59			ТП. СФП	2
60			ОФП. Инструкция и судейская практика	2
61			ОФП. СФП	2
62			ОФП. ТП	2
63			Медицинское обследование	2
64			СФП. ОФП	2
65			Теория. Участие в соревнованиях	2
66			ТП. СФП	2
67			ОФП. СФП	2
68			Теория. ОФП	2
69			ОФП. СФП	2

70			Контрольно-переводные испытания. ТП	2
71			ОФП. СФП	2
72			ОФП. ТП	2