****

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Раздел 1  | стр. | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка программы………………………………... | стр. | 3 |
| 1.2. | Цели и задачи дополнительной образовательнойпрограммы………………………………………….………………. |  |  |
|  | стр. | 9 |
| 1.3. | Содержание программы…………………………………………….. | стр. | 10 |
| 1.4. | Планируемые результаты………………………………………… | стр. | 25 |
| 2. | Раздел 2  |  стр. | 26 |
| 2.1. | Календарный учебный график…………………………………….. | стр. | 26 |
| 2.2. | Условия реализации программы…………………………………… | стр. | 26 |
| 2.3. | Формы аттестации………………………………………………….. | стр. | 27 |
| 2.4. | Оценочные материалы……………………………………………… | стр. | 29 |
| 2.5. | Методические материалы………………………………………….. | стр. | 29 |
| 2.6. | Перечень информационного обеспечения программы…………… | стр. | 33 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. **Раздел 1**

# Пояснительная записка программы.

 **Направленность:** дополнительной общеобразовательной программы

по легкой атлетике – физкультурно-спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта легкая атлетика и ориентирована на укрепление здоровье, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

 Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2016 г. Министерства образования и науки РФ.

 **Новизна программы** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться

избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека. Данная программа по форме организации образовательного процесса является модульной.

 **Актуальность программы** обусловлена необходимостью создания групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма. Легкая атлетика развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость.

 Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион. Древние греки называли все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно, все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике. Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Короибоса (776 г. до н.э.), именно эту дату принято считать началом истории легкой атлетики. Современная же история легкой атлетики берет начало с соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, прыжки в длину и высоту с разбега. В 1865 году основан Лондонский атлетический клуб, который занимался популяризацией легкой атлетики. В 1880 году была организована любительская атлетическая ассоциация, объединившая в себе все легкоатлетические организации Британской империи. Бурное развитие лёгкой атлетики связано с олимпийскими играми (1896 г.), в которых ей отвели наибольшее место

**Педагогическая целесообразность –** содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта

**Отличительные особенности:** в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют

поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Адресат программы:** Программа рассчитана для детей от 7 до 18 лет и старше, общее количество часов: 276 часов на 46 недель.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

**Уровень программы** – ознакомительный, объем 276 часов, срок обучения – один год.

**Формы обучения:** Форма занятий **–** очная.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут).

**Сроки реализации программы**: 1 год - 276 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 46 учебные недель (6 академических часов в неделю).

Наполняемость учебной группы–от 15 до 30 человек.

**Особенности организации образовательного процесса**: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану).

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа.

Обучение ведется на русском языке.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки (Таблица № 1)

# Таблица № 1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень спортив ной подготов ки** | **Период (продол жительн ость в годах)** | **Минима льный возраст для приема** | **Минима льная наполня емость группы (человек****)** | **Оптимал ьный (рекомен дуемый) количест венный состав группы (человек****)** | **Максим альный количест венный состав группы при объедине нии групп (человек****)** | **Максим альный объем трениро вочной нагрузки в неделю в академи ческих часах** | **Требова ния по спортив ной подготов ки** |
| Ознаком ительный | 1 год | 7 | 15 | 15-25 | 30 | 6 | Выполне ние норматив ов ОФП |

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовки.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Прием в ДЮСШ на отделение осуществляется с 7 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

После окончания года обучения на уровне подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить обучение на соответствующем году соответствующего уровнем обучения Программы.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель: оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможности их дальнейшего перехода в группы дополнительных предпрофессиональных программ;

Достижению данной цели способствует решение следующих

задач:

гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

укреплению здоровья обучающихся;

прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к избранному виду спора;

воспитывать морально-волевые качества обучающихся: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и окружающим;

воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;

формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;

выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;

развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

В ходе учебных занятий решаются три группы задач: образовательные,

воспитательные, оздоровительные.

Содержание программы

Годовой учебный план учебно-тренировочных занятий по виду спорта.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 46 недель и отражен в общем годовом учебном плане (Таблица № 2).

**Таблица № 2. Общий годовой учебный план тренировочных занятий по виду спорта Легкая атлетика.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Уровень подготовки** | **Формы аттестации/кон****троля** |
| **Ознакоми тельный (всего в год)** |
| **час** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Общее количество тренировочных часов | 276 | - |
| 1. | Обязательные предметныеобласти: | **184** | - |
| 1.1 | Теория и методика ФК и С | 24 | Выполнениетеста, опрос |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 84 | Выполнениенорматива |
| 1.3 | Вид спорта | 76 | Результатысоревнований |
| 2. | Вариативные предметные области: | **78** | - |
| 2.1 | Различные виды спорта иподвижные игры | 40 | Выполнениенорматива |
| 2.2 | Специальные навыки | 38 | Выполнениенорматива |
| 3. | Самостоятельная работа | **12** | Выполнениенорматива |
| 4. | Итоговая аттестация | **2** | Выполнение норматива,теста |

**Таблица № 3. Содержание разделов годового учебного плана**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Уровень подготовки** | **Формы аттестации/кон****троля** |
| **Ознакоми тельный (всего в год)** |
| **час** |  |
| 1 | 2 | 3 | 6 |
| 1. | Теоретические занятия | 24 | Выполнениетеста, опрос |
| 2. | Практические занятия | 228 | Выполнениенорматива |
| 2.1 | Тренировочные мероприятия | 208 | Выполнениенорматива |
| 2.2 | Физкультурные и спортивныемероприятия | 10 | Результатысоревнований |
| 2.3 | Иные виды практических занятий | 10 | Выполнениенорматива |
| 3. | Количество часов в неделю | 6 | - |
| 4. | Количество тренировок в неделю | 3 | - |
| 5. | Общее количество тренировок | 138 | - |
| 6. | Медицинское обследование(количество раз) | Справка, 1 |

**Содержание учебного плана.**

**Раздел подготовки 1: Обязательные предметные области.**

**Раздел подготовки 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта.**

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Тема № 1. Меры безопасности и профилактика травматизма.

Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения (Приложение № 1). Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

Тема № 2. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

Тема № 3. Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике.

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ЕВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира. Современный уровень результатов в легкой атлетике.

Тема № 4. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 5. Общие сведения о строении и функциях организма.

**Влияние физической культуры и спорта на организм человека.**

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

**Тема № 6. Врачебный контроль, самоконтроль.** Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

Тема № 7. Основы техники видов легкой атлетики.

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага. Основы техники прыжков: классификация прыжков. Основы техники метаний. Классификация метаний.

Тема № 8. Основы спортивной тренировки.

Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Многоборная направленность - основной принцип тренировки юных легкоатлетов. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

**Тема № 9. Соревнования по легкой атлетике.** Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Подведение итогов, система зачетов

**Раздел подготовки 1.2. Общая физическая подготовка (ОФП). Средства общей физической подготовки**

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения (Таблица № 2). В группах ознакомительного уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Средствами общей физической подготовки являются:

**Тема 1. Строевые упражнения:** (используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;

- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»,

«Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.

-расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;

- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 2. Ходьба и бег:

-ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов:

-для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.)

-для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)

-мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, -прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)

-для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)

-упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами:

-с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)

-с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;

-с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

# Раздел подготовки 1.3. Вид спорта.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Средства и методы обучения спортивной технике:

 Спринтерский бег:

применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100.300м, по ОФП.

**Раздел подготовки 2. Вариативные предметные области.**

**Раздел подготовки 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.**

**Тема 1. Упражнения на гимнастических снарядах:** Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

**Тема 2. Акробатические упражнения:** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

**Тема 3. Баскетбо**л: Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от ЩИТА. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Тема 4. Футбол:** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам.

**Тема 5. Подвижные игры и эстафеты:** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазаннием. Комбинированные эстафеты.

Раздел подготовки 2.2. Специальные навыки.

**Тема № 1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.**

Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.2. Эстафеты с элементами старта.3. Подвижные игры типа «День и ночь»,

«Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию».Упражнения для развития дистанционной скорости1. Ускорение под уклон 3 –5о. 2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. 3. Бег прыжками. 4. Эстафетный бег. 5. Пробегание препятствий на скорость. 6. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно). 7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». 8. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.9. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 –150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно).

**Тема 2. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое**. 1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.).

Бег с изменением направления (до 180о). 3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м 4.«Челночный» бег с изменением способа передвижения.5. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). 6. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15м.7. Выполнение различных элементов техники бега.

**Тема № 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Приседания с последующим быстрым выпрямлением. 2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. 4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. 5. Прыжки в глубину. 6. Спрыгивание с высоты 40 –80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10м. 7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. 8. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. 9. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» 10. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

**Тема № 4. Упражнения для развития специальной выносливости**.1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. 2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. 3. Кросс с переменной скоростью.4. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганиенескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). 5.Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности.6. Упражнения с набивным мячом. Упражнения для развития ловкости.1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. 2. То же с поворотом в прыжке на 90 –180о. 3. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. 4. Эстафеты с элементами акробатики. 5. Подвижные игры:«Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» 6. Прыжки с места и с разбега.

**Раздел подготовки 3. Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно- исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Цель самостоятельной работы:

-систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;

-углубления и расширения знаний;

-формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;

-развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

-формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

**Раздел подготовки 4. Итоговая аттестация.**

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

**1.4. Планируемые результаты.**

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике обучающиеся должны

Предметные: 1. Уметь выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств. 2.Владеть техникой базовых упражнений легкой атлетики.

Личностные: 3. Быть дисциплинированным, усилит волю, смелость и решительность, интерес к систематическим занятиям спортом. 4. Получит соревновательный опыт, улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества.

Метапредметные: 5. Интерес к занятиям спортом. 6. Приобретёт необходимые спортсмену психологические качества.

Физкультурные и спортивные мероприятия.

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ муниципального и регионального уровней.

**Раздел 2**

**Календарный учебный график**.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, продолжительность учебного года – 46 недель учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность занятий для обучающихся:

Ознакомительный уровень сложности программы – 6 часов в неделю

Условия реализации программы:

**Материально-техническое оснащение. Для успешной реализации программы необходимы:**

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок;

-секундомер;

-набивные мячи / медболы (массой 1-5 кг);

-утяжелители (манжеты и / или жилет).

**Формы аттестации**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приѐмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путѐм проведения итоговой аттестации.

Способы определения результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, анкетирование, результаты экзаменов и тестирования.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения):

-педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса, в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.)

-дидактические материалы: раздаточный материал (карточки, схемы, фото, тексты…); разработки игр, бесед, упражнений рекомендации по проведению семинаров и соревнований лекционные материалы; инструкции по охране труда; подборка методической литературы; подборка видеоматериалов с показом игр; подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня электронно-образовательные ресурсы для детей.

-система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения).

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончанию обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседования. Результаты фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов.

# Оценочные материалы

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по общей физической подготовки в баллах (Таблица № 4):

# Таблица № 4. Нормативы общей физической подготовки по легкой атлетике

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| Бег 60 м (с) | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,0 | 10,6 | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,4 |
| Прыжок в длину с места(см) | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 |
| Бросок набивного мяча 1 кг(см) | 500 | 450 | 400 | 350 | 300 | 500 | 450 | 400 | 350 | 300 |

* + 1. **Методические материалы**

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

В группах ознакомительного уровня главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся.

Значительный отсев из группы часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объёма тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объёмная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, спортивные игры, серийное выполнение скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий по легкой атлетике.

Развитие быстроты, координации движений и гибкости Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

При проведении занятий по легкой атлетики тренеры - преподаватели должны соблюдать правила безопасности:

-во время занятий по бегу на стадионе движения обучающихся должны быть только против часовой стрелки;

-после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и. мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

**Психологическая подготовка**. На ознакомительном уровне основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима,

чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль.

# Перечень информационного обеспечения программы. Нормативно-правовые акты:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
3. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2016 г. Министерства образования и науки РФ.

# Литература по виду спорта:

1. Ушаков А.А. Легкая атлетика. Примерная учебная программа для Детско- юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва, утв.Федеральным агентством по Ф К и С , 2005 г.
2. А.В. Коробов, В.Н. Городенцев. Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985 г.
3. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г. Травина Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
4. В.Г. Никитушкин Легкая атлетика.(бег на короткие дистанции) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-

юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989 г.

1. Легкая атлетика: критерии отбора. В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа- М.: Терра-Спорт, 2000 г.
2. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А. Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт, 2000 г.
3. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б. Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт,2001г
4. Тренировка спринтера. Е.Д. Гагуа - М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт, 2011г

# Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ [//h](http://www.apkppro.ru/)tt[p://www.apkppro.ru](http://www.apkppro.ru/)
3. Библиотека международной спортивной информации //<http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
7. Министерство образования и науки РФ //[http://www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru/)
8. Всероссийская федерация легкой атлетики http://rusathletics.info