

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение- основная
общеобразовательная школа №8
(МКОУ-ООШ №8)

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от 02.07.2024 №6

Утверждена приказом
директора МКОУ-ООШ №8
от 03.07.2024 №109

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно – спортивной направленности
«Легкая атлетика»
Возраст детей от 7 до 16 лет
Срок реализации программы 2 года**

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы	5
3.	Учебно-тематический план.....	6
4.	Методическая часть.....	7
4.1	Теоретическая подготовка.....	7
4.2	Практическая подготовка.....	8
4.3	Рекомендации по планированию общей, специальной, технической и тактической физической подготовки.....	10
5.	Методическое обеспечение.....	11
5.1	Основные морфологические и психолого-педагогические особенности	11
5.2	Педагогический мониторинг эффективности учебно- тренировочного процесса	13
6.	Воспитательная работа.....	14
7.	Требования мер безопасности в процессе реализации программы.....	14
8.	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса	16
9.	Литература	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее – программа) для Муниципального казенного общеобразовательного учреждения – основной общеобразовательной школы №8 (далее – МКОУ-ООШ №8) разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р, приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденный Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28, Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816.

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности.

Легкая атлетика требует от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Актуальность заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся.

Направленность: физкультурно – спортивная.

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. А также уделяет большое внимание вопросу воспитания здорового образа жизни и всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у учащихся, при ее освоении, повышается мотивация к занятиям спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Отличительной особенностью данной программы является удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста учащихся, оздоровление и разностороннее физическое развитие учащихся, на выявление и поддержку одаренных детей.

Целью программы организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, творческое самоопределение. Сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Для достижения цели решаются следующие **задачи**:

- содействие гармоничному развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- обучение основным приемам технических и тактических действий;
- обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм);
- развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности.

Возрастная категория. Данная программа разработана и используется в практике для работы с обучающимися от 7 до 16 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на период обучения с сентября по май (136 часов).

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа.

Ожидаемый конечный результат освоения общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике

К завершению программы обучающиеся узнают:

- основные понятия, термины легкой атлетики;
- историю развития легкой атлетики;
- технику безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- основные виды движений и правила их выполнения
- правила соревнований в избранном виде спорта.

В результате обучения по программе, обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения, предназначенные для улучшения основных физических качеств;
- владеть техникой базовых упражнений легкой атлетики;
- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- владеть техникой выполнения упражнений, предусмотренных программой.

Формы подведения итогов: Наблюдения тренера-преподавателя за обучающимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Формы занятий при подведении итогов: зачеты, игры, эстафеты. Выполнение норм по общей физической подготовке: контрольные тесты. Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов.

2. ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ГРУППУ

К спортивно–оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься легкой атлетикой с 7 до 16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта (имеющих медицинскую справку установленного образца). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в объединении. В группах спортивно-оздоровительной подготовки осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в легкой атлетике.

В данную программу включены - учебный план и распределение программного материала.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать 25 обучающихся с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст обучающихся от 7 до 16 лет.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава обучающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

3. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов 136	Из них	
			теория	Практика 136
1.	Бег на короткие дистанции	12	В процессе обучения	12
1.1	Техника выполнения высокого старта	4	-	4
1.2	Техника выполнения низкого старта	4	-	4
1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции	4	-	4
2	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги», прыжки в длину с места	12	В процессе обучения	12
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	4	-	4
2.2	Техника приземления	4	-	4
2.3	Техника отталкивания в прыжках в длину с места	4	-	4
3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	12	В процессе обучения	12
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	6	-	6
3.2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	6	-	6
4.	Метание малого мяча	12	В процессе обучения	12
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	2	-	2
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	2	-	2
4.3	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	6	-	6
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	2	-	2
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	64	В процессе обучения	64
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	64	-	64
6.	Бег на длинные дистанции	12	В процессе обучения	12
6.1.	Техника бега на длинные дистанции	12	-	12
6.2.	Основы кроссового бега	12	-	12
7.	Бег на средние дистанции	12	В процессе обучения	12
7.1.	Техника бега на средние дистанции	12	-	12

4.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка - элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Она может проводиться не только в очной, но и в дистанционной форме в виде теоретических занятий: лекций, бесед, видеолекций, консультаций, семинаров, вебинаров и т.д.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность:

-вырабатывать у обучающихся умение использовать, полученные знания на практике в условиях тренировочного занятия;

-вырабатывать навыки самостоятельной работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т.п.).

Учебный материал распределяется на весь период обучения по программе. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки выделено 5 основных тем:

Тема №1: История развития легкой атлетики.

- ☐ История развития легкой атлетики.
- ☐ Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, района).

Тема №2: Гигиена, режим тренировочных занятий и отдыха.

- ☐ Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- ☐ Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Тема №3: Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения.

- ☐ Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

Тема №4: Самоконтроль

- ☐ Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Тема №5: Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.

☐ ☐ Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета, меры их профилактики.

4.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка включает упражнения, знакомство с которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается на протяжении всех лет обучения. Одно из основных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных умений и навыков, необходимых в легкой атлетике. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения видов легкой атлетики.

4.2.1.Общая физическая подготовка

- ☐ ☐ Строевая подготовка;
- ☐ ☐ общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении; ☐ ☐ подвижные игры, эстафеты;
- ☐ ☐ бег;
- ☐ ☐ метания, прыжки;
- ☐ ☐ акробатические и гимнастические элементы;
- ☐ ☐ силовые упражнения с отягощениями и с весом собственного тела.

4.2.2.Развитие выносливости

- ☐ ☐ Бег на средние и длинные дистанции,;
- ☐ ☐ подвижные спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол);
- ☐ ☐ круговая тренировка.

4.2.3.Развитие ловкости

- ☐ ☐ Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- ☐ ☐ выполнение упражнений из непривычного /несвойственного/ положения; ☐ ☐ подвижные и спортивные игры.

4.2.4.Развитие гибкости

☐ ☐ Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта гимнастика, акробатика

4.2.5.Специальная физическая подготовка.

- ☐ ☐ Специальные беговые упражнения на месте и в движении. ☐ ☐ специальные прыжковые упражнения на месте в движении;

- ☐ ☐ специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых способностей);
- ☐ ☐ специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метаний.
- ☐ ☐ специальные упражнения в парах (с партнёром).

4.2.6. Обучение и совершенствование техники.

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- ☐ ☐ бег на короткие, средние и длинные дистанции; ☐ ☐ барьерный бег;
- ☐ ☐ прыжки в длину;
- ☐ ☐ метание теннисного мяча. На этом этапе необходимо:
- ☐ ☐ создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- ☐ ☐ научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- ☐ ☐ предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- ☐ ☐ рассказ;
- ☐ ☐ показ;
- ☐ ☐ опробование.

4.3. Рекомендации по планированию общей, специальной, технической и тактической физической подготовки

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба: лицом вперед, спиной вперед, на носках, на пятках, с наклонами вперед на каждый шаг, с махами вперед, в приседе и т.д.

Бег: на короткие дистанции из различных исходных положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, вперед, назад, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, семенящий, с изменением темпа, с ускорением.

Прыжки: в длину с места, вверх, согнув колени, выпрыгивания вверх из положения упор присев.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, гимнастической скамейке.

Метания: теннисного мяча в цель и на дальность.

Спортивные игры подходят только для очной (контактной) формы обучения: баскетбол, футбол, регби.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, в парах, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Упражнения для развития гибкости: махи, шпагаты-полушпагаты, мост, упражнения на гимнастической стенке, наклоны стоя и сидя, упражнения с резиной.

Упражнения для развития силы: упражнения со штангой, с прорезиненными дисками, с гирей, с резиной; подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу; сгибание-разгибание туловища, лежа на спине, сгибание-разгибание ног в висе на перекладине, поднятие прямых ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату.

Упражнения для развития быстроты: бег 30 м. с высокого старта, прыжки со скакалкой до 10 с.

Упражнения для развития выносливости: кроссовый бег, езда на велосипеде 2 -3 км. и более.

Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость - способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Упражнения для развития силы: метание набивных мячей весом от 1 до 4 кг, выпрыгивания вверх со штангой, выпады вперед со штангой – 30-60 м., «разножка» со штангой, толкание набивных мячей.

Упражнения для развития быстроты: бег 10 м с высокого старта, бег 30 м. сходу и по движению, бег с высоким подниманием бедра за 10 с., бег с ускорением до 60 м., семенящий бег, переходящий в ускорение.

Упражнения для развития гибкости: «барьерный шаг» сидя на полу, наклоны вперед к прямой ноге, стоящей на возвышенности (80-110 см.), махи вперед–назад в сочетании с подскоками,

Упражнения для комплексного развития качеств: круговая тренировка, полоса препятствий.

Упражнения для развития ловкости: челночный бег 3х10м., эстафетный бег 4х 30-60 м, ловля теннисного мяча, подброшенного вверх на различную высоту, точный прыжок в длину с места.

Упражнения для развития выносливости: прыжки со скакалкой от 300 до 2000 р., бег на 800 м., 1500 м.

Техническая подготовка легкоатлетов направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом.

5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Основные морфологические и психолого-педагогические особенности

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы: 7 лет – конец первого периода детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) – период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и 17 лет у мальчиков наступает юношеский возраст.

В детском и особенно в подростковом возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, мышечная масса. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значения, близких к предельным.

Напряжённая мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/мин в 7 лет снижается до 70-76 уд/ мин к 14-15 годам.

Развивая физические качества ребёнка в начальном тренировочном периоде, следует руководствоваться обобщениями отечественных и зарубежных учёных,

определивших наиболее оптимальные сроки для развития тех или иных физических качеств:

Сила – Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет и только с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются.

Быстрота - Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, а у мальчиков продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший естественный прирост приходится на возраст от 10-12 лет до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость - Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию росту у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растёт аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость – По утверждению многих учёных дети гораздо легче переносят соревнования в беге на длинные дистанции (3000м), нежели на 200-800м. Это связано с тем, что до 12-13 лет наблюдается незначительный рост анаэробной выносливости, более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Гибкость - Общеизвестно мнение, что дети более гибкие, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. В детском возрасте позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен, но недостаточно прочен.

Из всего вышесказанного следует вывод, что в данный период подготовки юных легкоатлетов является наиболее подходящим (сенситивным) для развития гибкости, быстроты и общей (аэробной) выносливости, также благоприятным для начала формирования скоростно-силовых качеств, спортивного характера; поиск на раннем периоде жизни ребёнка талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости. Спортивно-оздоровительный этап служит выявлению у юных спортсменов их способностей и интереса к занятиям лёгкой атлетикой, а также возможностей для дальнейшего формирования специальных способностей в избранном виде лёгкой атлетики. Учитывая то, что у каждого ребёнка свои особенности телосложения и свои особенности организма, вся тренировочная деятельность на данном этапе должна быть подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности для дальнейшего спортивного совершенствования.

Возраст обучающихся в спортивно-оздоровительных группах в отделении легкой атлетики от 7 до 16 лет.

Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Тренировочный процесс по данной программе осуществляется в очной или дистанционной форме обучения в виде групповых практических занятий; самостоятельной работы обучающихся, контролируемой тренером-преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, лекции (видео-лекции), онлайн-консультации, семинары и беседы, просмотры учебных кинофильмов и соревнований).

5.2. Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса.

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Основные требования к педагогическому наблюдению: -
плановость;
-целенаправленность; -
систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий.

Качественные показатели-по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов.

Тренировочное занятие имеет следующую структуру:

1.Подготовительная часть занятия проводится в виде бега в медленном темпе, либо в виде игровых упражнений для повышения работоспособности организма, общеразвивающих упражнений на месте, специальных беговых упражнений. На подготовительную часть отводится около 15-20% общего времени занятия.

2.Основная часть. В основной части решаются задачи ознакомления и овладения элементами техники легкой атлетики. Используются упражнения для овладения и закрепления, а также развития физических качеств. На основную часть отводится 70-85% общего времени.

3.Заключительная часть. В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. Чтобы создать у обучающихся условия для перехода к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойному состоянию. Поэтому в заключительную часть входит бег в медленном темпе до 3 мин, а также упражнения на гибкость. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом. Отводится 10% от общего времени.

В ходе занятий наибольшее значение имеет применение игровых и соревновательных методов обучения, подвижных игр, игровых и соревновательных упражнений. Для обеспечения физической и технической подготовки лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятие более организованно и целенаправленно.

Например, вслед за упражнениями на развитие быстроты применяют игровые упражнения, способствующие закреплению данного навыка.

Тренеру-преподавателю необходимо придерживаться основного принципа

обучения «от простого – к сложному». Свои мысли тренер-преподаватель должен излагать простым и понятным языком, избегая сложных научных терминов и формулировок.

Для формирования личностных компетенций тренер-преподаватель применяет такие методы, чтобы у обучающихся проявлялись нравственные черты характера и проходил процесс самоопределения. Постановка проблемы и поиск ее решения в ходе обучения позволяет развивать познавательность (найти решение, применить логику) и коммуникативность (групповой поиск решения проблемы, способность быстро и легко находить общий язык, приходить к общему мнению, устанавливать сходство суждений).

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях легкой атлетикой, как и в других видах спорта, является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировочного процесса и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний, хорошее поведение в школе и дома - на все это тренер-преподаватель должен обращать внимание. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Он должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

7. ТРЕБОВАНИЯ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Причины травматизма на занятиях легкой атлетики:

- Слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

- Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера-преподавателя к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу,

невыполнением обучающимися указаний и объяснений тренера-преподавателя.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.
6. Освоить комплекс упражнений на растягивание. Общие требования безопасности

1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

2. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

3. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4. Занятия должны проводиться в специальной спортивной форме и обуви. 5.

Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

6. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

7. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

8. О каждом несчастном случае с учащимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю,

который сообщает о несчастном случае администрации МАОУ-ООШ №8, и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему и при необходимости отправляет пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

9. После окончания занятия организованный выход из зала или со стадиона обучающихся проходит под контролем тренера-преподавателя

Тренер-преподаватель должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

- Строго контролировать обучающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать

занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе легкоатлета на недомогание и плохое самочувствие, необходимо немедленно направить его к медицинскому работнику.

- Знать способы оказания первой медицинской помощи.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
2.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
3	Демонстрационные учебные пособия	
3.1.	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3.2.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	
4	Технические средства обучения	
4.1.	Мультимедийный компьютер	Возможность входа в Интернет. 1
4.2.	Сканер	1
4.3.	Принтер лазерный	1
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Стенка гимнастическая	2
5.2.	Козел гимнастический	1
5.3.	Перекладина гимнастическая	1
5.4.	Мост гимнастический подкидной	1
5.5.	Маты гимнастические	8
5.6.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	4
5.7.	Мяч малый (теннисный)	5
5.8.	Скакалка гимнастическая	10
5.9.	Палка гимнастическая	10
5.10.	Обруч гимнастический	10
Легкая атлетика		
5.11.	Рулетка измерительная (10 м)	1
5.12.	Мячи для метания	10
Подвижные и спортивные игры		

5.13.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1
5.14.	Мячи баскетбольные	5
5.15.	Сетка волейбольная	1
5.16.	Мячи волейбольные	5
5.17.	Мяч футбольный	3
5.18.	Насос для накачивания мячей	1
Измерительные приборы		
5.19.	Секундомер	1
Средства первой помощи		
6	Аптечка медицинская	1
7.	Спортивные сооружения	
7.1.	Спортивный зал игровой	
7.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, полки.
7.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
8.	Пришкольный стадион (площадка)	
8.1.	Легкоатлетическая дорожка	1
8.2.	Сектор для прыжков в длину	1
8.3.	Игровое поле для футбола	1
8.4.	Гимнастический городок	1

9 ЛИТЕРАТУРА

- 1.Алабин В.Г.. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
- 2.Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - Киев, 1986.
- 3.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -М., 1985.
- 4.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. -М, Физкультура и спорт,1983.
- 5.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М, Физкультура и спорт, 1980.
- 6.Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.-М., 1985.
- 7.Легкая атлетика/А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. -М., 1987.
- 8.Легкая атлетика/ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н.Примакова. -М., 1989.
- 9.Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук -М, Издательский центр "Академия", 2003.
- 10.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, 2004.
- 11.Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. -М, Советский спорт, 2004.
- 12.Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. -М, Советский спорт, 2005.
- 13.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов М, Физкультура и спорт, 1974.

--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993118

Владелец Богданова Екатерина Андреевна

Действителен с 04.02.2025 по 04.02.2026