

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» Переволоцкого района Оренбургской области

РАСМОТРЕНО
И СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
протокол № 1
«11» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «Переволоцкая

СШ»

А.С. Дегирменджи



Приказ № ____ от _____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

Легкая атлетика

Вид спорта

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год (32 недели)
Уровень: разноуровневая

Авторы составители:

Вахитова Э.Р., заместитель директора СШ
Скороходов И.Г., учитель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|--------|--|----|
| I. | КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ | 3 |
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1.1. | Актуальность программы | 3 |
| 1.2. | Направленность программы | 3 |
| 1.3. | Отличительные особенности программы | 5 |
| 1.4. | Адресат программы | 5 |
| 1.5. | Объем программы | 5 |
| 1.6. | Сроки освоения | 5 |
| 1.7. | Формы занятий | 5 |
| 1.8. | Режим занятий | 5 |
| 1.2. | ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ | 6 |
| 1.3. | СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | 7 |
| 1.3.1. | Учебный план программы | 7 |
| 1.3.2. | Содержание учебного плана | 7 |
| 1.4. | ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | 15 |
| II. | КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ | 16 |
| 2.1 | КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК | 16 |
| 2.2. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 17 |
| 2.3. | ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ | 17 |
| 2.4. | МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 21 |
| 2.5 | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ | 23 |
| 2.6. | СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 24 |

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Направленность программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Настоящая дополнительная общеразвивающая разно-уровневая программа по лёгкой атлетике (далее Программа) - документ, определяющий содержание образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (СО) в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» Перволоцкого района Оренбургской области.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике составлена в соответствии с:

– Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (ред. от 24.06.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023));

– Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

– Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

– Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

– Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);

– Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

– Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы

дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «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» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Рабочей концепцией одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» Переволоцкого района Оренбургской области. Утвержден заместителем главы администрации района по оперативному управлению и экономическим вопросам. Постановление № 111-п от 22.02.2023 года.

Общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на получение начальных знаний о физической культуре и спорте, физическое воспитание юных легкоатлетов. Программа рассчитана на работу с учащимися в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ).

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности. Педагогическая целесообразность.

1.1.2. Уровни программы:

Стартовый уровень (ознакомительный) – общеразвивающий, подготовительный, предусматривает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень (основной) - общеобразовательный, предполагающий использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно – тематического направления.

Продвинутый уровень (углубленный) - предполагающий использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно - тематического направления программы; углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

1.1.3. Актуальность программы

Заключается в создании условий для развития личности ребенка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, нарушение осанки), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Программа даёт возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

1.1.4. Отличительная особенность программы

Программа даёт возможность ознакомления не только с различными видами лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания), но и с другими видами спорта (гимнастика, лыжный спорт, акробатика, футбол, баскетбол, волейбол...)

Освоение программы повышает соревновательную конкурентность учащихся не только в избранном виде спорта, но и в других видах.

Позволяет успешно сдавать нормы Всероссийского комплекса ГТО.

Освоив данную программу, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего (при желании) обучения в СШ по программе спортивной подготовке.

1.1.5. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» рассчитана на обучающихся 9-17 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение учащимися выбранного вида спорта.

Набор в группы - желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющих медицинских противопоказаний с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

Режим обучения - занятия проводятся согласно утверждённого образовательной организацией расписания.

Наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки - 20 человек. Комплекуются разновозрастные группы с разницей не более 2 лет. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

Программа учитывает психологические закономерности формирования общих спортивных и специальных знаний и умений, а также возрастные особенности учащихся.

Младший школьный возраст. Обычно потребности младших учащихся первоначально носят личностную направленность. Немаловажный элемент – воображение. Оно закладывает основы пространственного мышления, естественной логики в решении жизненных задач, а также увеличивают эмоционально-чувственную сферу. Можно отметить следующие характеристики, присущие данному возрасту: доверчивость, фантазия, страх неудачи, игровой и исследовательский характер познания, ценностные приоритеты – игры, дружба, семья.

Средний школьный возраст. Подросток пытается реализовать потребности в общении, статусе и интеллектуальном развитии. Он начинает демонстрировать замкнутость и недоверие к старшим, пытается продемонстрировать всем вокруг свои навыки и умения (развивая их). Подростки любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота.

Старший школьный возраст. В старшем школьном возрасте устанавливается довольно прочная связь между профессиональными и учебными интересами. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движением и жестами, проявление положительных качеств. Можно отметить следующие характеристики: максимализм, эстетический и этический идеализм, благородство и доверчивость, внутренняя борьба, стремление к новому и неизведанному.

1.1.6. Объём и сроки освоения программы

Программа рассчитана на реализацию в течение 1 года. Годовой план рассчитан на 32 недели обучения при занятиях 6 ч в неделю.

Учебный год начинается с 1 октября.

В течение учебного года учащиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения учащиеся могут быть отчислены из СШ, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по программе спортивной подготовке (в соответствии с Положением о правилах приема учащихся в СШ, при наличии свободных мест). В течение года вместо выбывших учащихся могут набираться новички.

1.1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса: групповые занятия.

Формы организации занятий: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными легкоатлетами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера - преподавателя, беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований.

1.1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – не менее 10 минут. Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учётом времени обучения занимающихся в общеобразовательных учреждениях, в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Стартовый уровень:

Цель: гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники легкой атлетики, волевых и морально – этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи:

Личностные:

- воспитывать морально-волевые качества: настойчивость, терпение, целеустремлённость;
- учить видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности;
- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;

- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- развивать двигательную активность за счёт направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- учиться работать по определённому плану;
- учиться соблюдать общепринятые нормы поведения;
- уметь делать выводы о результатах своих занятий физической культурой и спортом.

Предметные:

- познакомить с начальными двигательными навыками передвижения в легкой атлетике;
- повысить уровень разносторонней физической подготовленности: развить аэробную выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности;
- обучить комплексному применению упражнений для улучшения результатов общей физической подготовленности;
- освоить знания о физической культуре и спорте, легкоатлетическом спорте, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Базовый уровень

Цель: формирование спортивного мастерства легкоатлетов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Задачи:

Предметные:

- Развить физические качества обучающихся в соответствии с возрастными особенностями и сенситивными периодами;
- Обучить основам техники и тактики легкой атлетики.

Личностные:

- способствовать воспитанию волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.
- способствовать формированию принципов здорового образа жизни.

Метапредметные:

- создать условия для приобретения обучающимися опыта соревновательного взаимодействия, выработки волевых, морально этических качеств.

Продвинутый уровень

Цель: формирование спортивного мастерства легкоатлетов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-

тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Задачи:

Предметные:

- создать условия для физического воспитания и физического развития, для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в области легкой атлетики;
- познакомить учащихся с теоретическими сведениями по легкой атлетике и правилами судейства;
- сформировать опыт участия в соревнованиях у спортсменов

Личностные:

- организовать деятельность с учетом особых индивидуальных особенностей обучающихся, удовлетворить потребности в двигательной активности;
- выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта «легкая атлетика», осуществить отбор одаренных детей,
- создать пространство самоопределения самопознания, самоидентификации, саморазвития) обучающихся в эмоционально комфортных для них условиях;
- воспитать у обучающихся активную гражданскую позицию;
- привить обучающемуся навыки спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу и к избранному виду спорта.

Метапредметные:

- укрепить здоровье обучающихся, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- организовать деятельность с учетом особых индивидуальных особенностей обучающихся, удовлетворить потребности в двигательной активности;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовку и сдачу ими норм комплекса ГТО; постоянное совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1.Учебный план программы

Стартовый уровень (период обучения)

| № п/п | Наименование раздела подготовки | Трудоёмкость (количество часов) | | | Формы промежуточной аттестации |
|-------|---------------------------------|---------------------------------|--------|----------|---------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Тренировочная деятельность | 76 | | 76 | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 40 | | 40 | Выполнение контрольных нормативов ОФП |

| | | | | | |
|---|---|------------|-----------|------------|---------------------------------------|
| 3 | Специальная физическая подготовка | 50 | | 50 | Выполнение контрольных нормативов СФП |
| 4 | Игровая подготовка (подвижные игры с элементами спортивных игр). | 10 | | 10 | |
| 5 | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | | Опрос, тестирование |
| 6 | Медицинское обследование и медико - восстановительные мероприятия | 2 | | 2 | |
| 7 | Входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация | 4 | | 4 | Выполнение контрольных нормативов |
| | Всего часов | 192 | 10 | 182 | |

Базовый уровень (период обучения)

| № п/п | Наименование раздела подготовки | Трудоёмкость (количество часов) | | | Формы промежуточной аттестации |
|-------|---|---------------------------------|-----------|------------|---------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Тренировочная деятельность | 81 | | 81 | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 40 | | 40 | Выполнение контрольных нормативов ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 45 | | 45 | Выполнение контрольных нормативов СФП |
| 4 | Игровая подготовка (подвижные игры с элементами спортивных игр). | 10 | | 10 | |
| 5 | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | | Опрос, тестирование |
| 6 | Медицинское обследование и медико - восстановительные мероприятия | 2 | | 2 | |
| 7 | Входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация | 4 | | 4 | Выполнение контрольных нормативов |
| | Всего часов | 192 | 10 | 182 | |

Продвинутый уровень (период обучения)

| № п/п | Наименование раздела подготовки | Трудоёмкость (количество часов) | | | Формы промежуточной аттестации |
|----------|--|------------------------------------|-----------|------------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Тренировочная деятельность | 76 | | 76 | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 30 | | 30 | Выполнение контрольных нормативов ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 60 | | 60 | Выполнение контрольных нормативов СФП |
| 4 | Игровая подготовка (подвижные игры с элементами спортивных игр). | 10 | | 10 | |
| 5 | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | | Опрос, тестирование |
| 6 | Медицинское обследование и медико - восстановительные мероприятия | 2 | | 2 | |
| 7 | Входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация | 4 | | 4 | Выполнение контрольных нормативов |
| | Всего часов | 192 | 10 | 182 | |

1.3.2. Содержание учебного плана.

Теоретическая подготовка.

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена спортсмена. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Гигиена тренировочных занятий. Питание спортсмена.

Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие быстроты, скорости, выносливости, гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, скоростной выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Бег по равнине и пересеченной местности, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направлены на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе. Основной задачей обучения является приобщение к ежедневным физическим нагрузкам, приобретение разносторонней физической подготовленности, овладение основами техники бега. Кроссовая подготовка. Ходьба по пересеченной местности. Имитационные упражнения, круговая тренировка, овладение техникой метание мяча, прыжка в длину с разбега, с

места. Комплексные упражнения в сочетании бега, ходьбы, метания, прыжковых упражнений.

Специальная физическая подготовка.

Весь период обучения специальная физическая подготовка включает в себя обучения общей схеме выполнения техники бега. Особое внимание обращается на свободное передвижение, индивидуально подходящее для каждого обучающегося. Основной задачей являются обучения специальным подготовительным упражнениям направленным на овладение рациональной техникой бега и спортивной ходьбы, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза.

Технико-тактическая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений (бег, ходьба). Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега и спортивной ходьбы в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов. Обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение техники финального усилия.

Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называю спортивной тактикой. Обучение и совершенствование тактических приемов в соревновательной деятельности. Выбор способов технических приемов и действий, рациональное использование сил в процессе выполнения соревновательных упражнений. Применение приемов психологического воздействия на противника маскировки намерений.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для дисциплин легкой атлетики. Сюда относятся умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных ситуациях, умение взаимодействовать с партнерами, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответственные действия и т.д. По мере изучения технических приёмов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приёмами.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для дисциплин легкой атлетики.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый дисциплинами легкой атлетики и особенностями соревнований. Главное средство обучения тактики-повторное задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата.

Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы. Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической волевой и теоретической подготовкой.

1.4. 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.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № | Месяц | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма контроля |
|----|---------------------|---------------|--------------|--|---|
| 1 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Техника безопасности. Виды стартов | Входная диагностика. Контрольное тестирование |
| 2 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Бег на короткие дистанции 30- 60 м. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 3 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 4 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 5 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Бег на время 1000м. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 6 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Стартовый разбег по сигналу. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 7 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Ускорения; бег по повороту; финиш | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 8 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Эстафетный бег. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 9 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 40 минут. Упражнения на гибкость. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 10 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 11 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Гигиена спортсмена. Круговая тренировка по станциям | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 12 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Кросс. Упражнения на развитие силы. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 13 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Бег «фартлек». Прыжки на скакалке | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 14 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Кросс. Игра в мини-футбол. Ускорения 5*15 м. Эстафеты. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 15 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Кросс с преодолением | Мониторинг индивидуальных |

| | | | | | |
|-----------|---------------------|-----------|---|---|--------------------------------------|
| | | | | препятствий. | достижений |
| 16 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 20 минут. Комплекс ОРУ. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 17 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Беговые упражнения с ускорениями. Игра в стритбол. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 18 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Упражнения на координацию движений. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 19 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Бег на выносливость. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 20 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Комбинированный бег до 2 км. ОРУ. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 21 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 6 минут. Челночный бег. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 22 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Оказание первой помощи при травмах. Кросс с преодолением препятствий. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 23 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Ускорения 10*15 м. Эстафеты. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 24 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Кросс. Игра в мини-футбол | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 25 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Кросс. Упражнения на развитие силы. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 26 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Беговые упражнения с ускорениями. Игра в футбол. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 27 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Гигиена тренировочных занятий. Кросс с преодолением препятствий | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 28 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Упражнения на координацию движений | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 29 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Круговая тренировка по станциям | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 30 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 20 минут. Комплекс ОРУ. | Мониторинг индивидуальных достижений |

| | | | | | |
|-----------|---------------------|-----------|---|--|--------------------------------------|
| 31 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Бег на выносливость. Развитие силы. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 32 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Ускорения 10*15 м. Эстафеты | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 33 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Кросс. Упражнения на развитие силы | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 34 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 20 минут. Упражнения с набивными мячами. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 35 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Комбинированный бег до 2 км. ОРУ | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 36 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Питание спортсмена. Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 37 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Беговые упражнения с ускорениями. Игра в баскетбол | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 38 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Прыжковые упражнения | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 39 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 40 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 41 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 40 минут. Упражнения на гибкость | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 42 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Упражнения на скакалках. Игра в баскетбол. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 43 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 6 минут. Челночный бег. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 44 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Кросс с преодолением препятствий | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 45 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Упражнения на координацию движений | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 46 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 10 минут. Упражнения на развитие быстроты | Мониторинг индивидуальных достижений |

| | | | | | |
|-----------|---------------------|-----------|---|---|--------------------------------------|
| 47 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Бег «фартлек». Прыжки на скакалке | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 48 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Упражнения на координацию движений | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 49 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Круговая тренировка по станциям | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 50 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Ускорения 10*15 м. Эстафеты. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 51 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 40 минут. Упражнения на гибкость | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 52 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Беговые упражнения с ускорениями. Игра в волейбол. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 53 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Кросс. Упражнения на развитие силы | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 54 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 10 минут. Упражнения на развитие быстроты. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 55 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 56 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Упражнения на координацию движений | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 57 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Прыжковые упражнения | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 58 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Круговая тренировка по станциям | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 59 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Беговые упражнения с ускорениями. Игра в стритбол. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 60 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 20 минут. Комплекс ОРУ. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 61 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Кросс. Упражнения на развитие силы | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 62 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 6 минут. Челночный бег. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 63 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Упражнения на координацию | Мониторинг индивидуальных |

| | | | | движений | достижений |
|-----------|---------------------|-----------|---|--|--------------------------------------|
| 64 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Кросс преодолением препятствий с | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 65 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Эстафетный бег. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 66 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Бег «фартлек». Прыжки на скакалке. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 67 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 20 минут. Комплекс ОРУ. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 68 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Кросс преодолением препятствий. с | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 69 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 15 минут. Упражнения с н Круговая тренировка по станциям. набивными мячами. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 70 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Круговая тренировка по станциям. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 71 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Ускорения 10*15 м. Эстафеты | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 72 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Кросс. Упражнения на развитие силы. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 73 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Ускорения 10*15 м. Эстафеты. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 74 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Кросс. Упражнения на развитие силы. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 75 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Бег «фартлек». Прыжки на скакалке. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 76 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Прыжковые упражнения. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 77 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Бег на выносливость. Развитие силы | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 78 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 40 минут. Упражнения на гибкость. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 79 | Согласно | Групповая | 2 | Беговые упражнения | Мониторинг |

| | | | | | |
|-----------|---------------------|-----------|---|---|--------------------------------------|
| | расписанию | | | с ускорениями. Игра в волейбол. | индивидуальных достижений |
| 80 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Круговая тренировка по станциям | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 81 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 82 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Кросс с преодолением препятствий | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 83 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 10 минут. Игра в футбол | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 84 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Прыжковые упражнения. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 85 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 40 минут. Упражнения на гибкость | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 86 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Круговая тренировка по станциям. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 87 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Ускорения 10*15 м. Эстафеты. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 88 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Упражнения на координацию движений | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 89 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 6 минут. Челночный бег. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 90 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Бег «фартлек». Прыжки на скакалке. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 91 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Сдача контрольных нормативов | Итоговая диагностика. Зачет. |
| 92 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 40 минут. Упражнения на гибкость. | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 93 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 10 минут. Упражнения на развитие быстроты | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 94 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Круговая тренировка по станциям | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 95 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Бег по пересеченной местности до 2-х км. | Мониторинг индивидуальных |

| | | | | | |
|-----------|---------------------|-----------|---|---|--------------------------------------|
| | | | | Игра футбол. | достижений |
| 96 | Согласно расписанию | Групповая | 2 | Медленный бег до 30 минут. Комплекс ОРУ. | Мониторинг индивидуальных достижений |

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1 Кадровые условия

Реализует программу тренер-преподаватель, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.2.2 Материально-технические условия

Условия успешной реализации учебной программы: наличие материально - технической базы для занятий легкой атлетикой; спортивная база для учебных занятий; наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении легкой атлетике; наличие современного комплекса спортивного оборудования для спортивных площадок.

1. Спортивная форма:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).

2. Спортивные сооружения:

- спортивный зал, стадион.

3. Техническое оснащение:

- секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта.

4. Инвентарь:

- гимнастические маты для упражнений;
- набивные мячи;
- скакалки;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи;
- мячи для метания.

Оборудование размещается в зале так, чтобы его удобно было использовать для занятий и только под присмотром педагога.

Непременным условием является хорошее освещение и температура в зале на уровне +18 градусов по С.

2.2.3 Рабочая программа воспитания.

1. Цель воспитания: создание условий для формирования социально-

активной, духовно-нравственной личности, стремящейся к физкультурному развитию.

Особенности организуемого воспитательного процесса – учебный процесс проходит на базе МБУ ДО «Переволоцкая СШ».

Учащиеся по программе «Легкой атлетике» принимают участие во всех традиционных воспитательных мероприятиях.

2. Виды, формы и содержание деятельности.

Работа с коллективом учащихся:

– формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

– обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

– развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;

– содействие формированию активной гражданской позиции;

– воспитание сознательного отношения к своему здоровью, к природе, к своему селу и т.п.

Работа с родителями:

– организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

– содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года, проведение совместных мастер-классов);

– оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания учащихся.

3. Планируемые результаты и формы их демонстрации.

Результат воспитания представляет собой развитие интеллектуальной образованности, воспитанности, умений и навыков деятельности, пробуждение высоких нравственно-эстетических чувств.

В рамках воспитания у учащихся формируется уважительное отношение к профессиональной деятельности, развивается культура труда, приобретает понимание значимости трудовой деятельности, формируются коммуникативные качества, ответственность, толерантность, активность и инициативность, развивается умение следовать нравственным нормам общества.

Календарный план воспитательной работы.

| № п/п | Направление воспитательной работы | Наименование мероприятия | Срок выполнения | Планируемый результат | Примечание |
|--------------|--|---------------------------------|------------------------|------------------------------|-------------------|
|--------------|--|---------------------------------|------------------------|------------------------------|-------------------|

| | | | | | |
|----|---|--|---------|---|--|
| 1. | Духовно-нравственное | 1. Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека | Октябрь | Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям | |
| | | 2. Участие в мероприятиях, посвященных Дню матери | Ноябрь | Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к женщинам матерям | |
| | | 3. Участие в мероприятиях, посвященных Международном у женскому дню | Март | Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к женщинам | |
| 2. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия | 1. Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом | Декабрь | Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни | |
| | | 2. Участие в акции «Всемирный День борьбы с наркоманией» | Март | Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни | |
| | | 3. Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья | Апрель | Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни | |

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Система контроля и зачетные требования

Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы

Педагогический контроль и оценка подготовленности легкоатлетов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода

тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных легкоатлетов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с легкоатлетами педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом учащемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы легкоатлетов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на учащихся.

После окончания курса обучения по данной программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки программы спортивной подготовке, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Общими критериями оценки деятельности по общеразвивающей программе являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации программы является владение учащимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки.

Методические указания по организации итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Формы подведения итогов реализации программы является: сдача контрольных нормативов по физической подготовке учащихся; участие юных легкоатлетов в соревнованиях внутри учреждения и районных соревнованиях по волейболу.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Процесс оценивания результативности освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (*Карта мониторинга уровня предметных, метапредметных и личностных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (приложение 1)*) включает изучение следующих параметров:

- *Предметные результаты*

Показатели параметра оценки: Уровень предметных знаний учащихся (теория) и способность использовать эти знания при решении учебно-познавательных и учебно-практических задач (практика).

- *Метапредметные результаты*

Показатели параметра оценки: Уровень сформированности

- *коммуникативных* (умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми),

- *регулятивных* (целеполагание, планирование, контроль, оценка),

- *познавательных учебных действий* (общеучебные: поиск и выделение необходимой информации, умение структурировать знания, построение речевых высказываний, выбор наиболее эффективных способов решения задач; логические: анализ и синтез, построение логических рассуждений, умение устанавливать причинно-следственные связи; действия постановки и решения проблем)

- *Личностные результаты*

Показатели параметра оценки: Уровень сформированности личностных качеств учащихся (самооценка, мотивация, морально-этические суждения), изучение ценностных ориентаций обучающихся.

Предметные результаты по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе оцениваются с применением комплекса контрольных упражнений для тестирования уровня физической подготовленности.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня физической подготовленности

Для определения уровня общей физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бег 30 м из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м (оценка координации движений);
- наклон вперёд, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).

Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м, где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносится результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места.

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см) перекладины.

Процедура тестирования. Мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодоленной дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

Нормативы по ОФП для перевода обучающихся на следующий этап обучения МБУ ДО «Перволокская СШ».

| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка (бал) мальчики/юноши | | | Оценка (бал) девочки/девушки | | |
|---------------------|---|-----------------------------|-----|------|------------------------------|-----|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 6-7 лет (1 ступень) | | | | | | | |
| 1 | Бег 30м | 8,3 | 8,6 | 10,1 | 8,8 | 9,1 | 9,6 |
| 2 | Шестиминутный бег (м) | 800 | 600 | 400 | 700 | 500 | 300 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек.) | 15 | 12 | 11 | 14 | 11 | 10 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 115 | 95 | 85 | 107 | 87 | 77 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|-----------------------------|------|------|------------------------------|------|------|
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +7 | +3 | +1 | +9 | +5 | +3 |
| 8-9 лет (вторая ступень) | | | | | | | |
| 1 | Бег 30м | 5,9 | 6,5 | 7,1 | 6,1 | 6,6 | 7,3 |
| 2 | Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с) | 5:12 | 6:30 | 7:21 | 5:55 | 6:55 | 7:45 |
| 3 На выбор | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 4 | 2 | - | - | - |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 16 | 10 | 6 | 12 | 7 | 4 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 18 | 11 | 5 | 12 | 7 | 4 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 142 | 122 | 108 | 137 | 117 | 103 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +7 | +3 | +1 | +9 | +5 | +3 |
| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка (бал) мальчики/юноши | | | Оценка (бал) девочки/девушки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 10-11 (3 ступень) | | | | | | | |
| 1 | Бег 30м | 5,3 | 5,9 | 6,3 | 5,5 | 6,1 | 6,5 |
| 2 | Бег 1000 (м) | 4:42 | 5:41 | 6:20 | 5:03 | 6:12 | 6:40 |
| 3 На выбор | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 4 | 2 | - | - | - |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 21 | 13 | 8 | 16 | 10 | 7 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 22 | 13 | 10 | 13 | 7 | 5 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 162 | 142 | 128 | 152 | 132 | 118 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +8 | +4 | +2 | +11 | +5 | +3 |
| 12-13 лет (4 ступень) | | | | | | | |
| 1 | Бег 30м | 5,0 | 5,4 | 5,8 | 5,2 | 5,7 | 6,1 |
| 2 | Бег 1500 (м) | 6:40 | 7:55 | 8:30 | 7:03 | 8:15 | 9:10 |
| 3 | Подтягивание из виса на | 8 | 5 | 3 | - | - | - |

| | | | | | | | |
|---|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | высокой перекладине (количество раз) | | | | | | |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 28 | 16 | 10 | 18 | 12 | 8 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 29 | 18 | 12 | 15 | 9 | 6 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 183 | 162 | 147 | 167 | 147 | 132 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +9 | +5 | +3 | +13 | +6 | +4 |

| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка (бал) мальчики/юноши | | | Оценка (бал) девочки/девушки | | |
|-------------------|--|-----------------------------|-------|-------|---------------------------------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 14-15 (5 ступень) | | | | | | | |
| 1 | Бег 60м | 8,1 | 9,1 | 9,7 | 9,5 | 10,0 | 10,8 |
| 2 | Бег 2000 (м) | 8:00 | 9:27 | 10:10 | 9:55 | 11:27 | 12:40 |
| 3 На выбор | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 9 | 5 | - | - | - |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 25 | 18 | 12 | 19 | 13 | 9 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 37 | 25 | 13 | 16 | 11 | 7 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 218 | 193 | 167 | 183 | 162 | 148 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +11 | +6 | +4 | +15 | +8 | +5 |
| 16-17 (6 ступень) | | | | | | | |
| 1 | Бег 60м | 7,9 | 8,4 | 9,0 | 9,2 | 9,9 | 10,7 |
| 2 | Бег 2000 (м) | - | - | - | 9:45 | 11:10 | 12:25 |
| 3 | Бег 3000 (м) | 12:20 | 14:10 | 15:20 | - | - | - |
| 4 на выбор | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 15 | 12 | 8 | - | - | - |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 20 | 14 | 10 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 43 | 32 | 25 | 17 | 12 | 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | (количество раз) | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 235 | 213 | 192 | 188 | 173 | 157 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +13 | +8 | +6 | +16 | +9 | +7 |

Нормативы СФП для перевода по легкой атлетике

| № п/п | Упражнения | Нормативы до года обучения | | Нормативы свыше года обучения | |
|-------|---|----------------------------|---------|-------------------------------|---------|
| | | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| 1 | Челночный бег 3x10 | Не более | | | |
| | | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2 | Прыжки через скакалку за 30 с | Не менее | | | |
| | | 25 | 30 | 30 | 35 |
| 3 | Метание мяча весом 150 г. | Не менее | | | |
| | | 24 | 13 | 22 | 15 |
| 4 | Бросок мяча массой 1 кг. из – за головы двумя руками, стоя. | Не менее | | | |
| | | 7 | 5 | 8 | 6 |
| 5 | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) | Без учета времени | | Не более | |
| | | | | 16.00 | 17.30 |

Нормативы ОФП для зачисления обучающихся МБУ ДО «Переволоцкая СШ».

| | Контрольные упражнения | Единица измерения | Нормативы | |
|---|---|-------------------|-----------|---------|
| | | | Мальчики | Девочки |
| 1 | Челночный бег 3x10 | С | Не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| | | | 7 | 4 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | См | Не менее | |
| | | | 110 | 105 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | См | Не менее | |
| | | | +1 | +3 |

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Специфика обучения по программе

Основными направлениями деятельности по ходу реализации программы являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- развить физические качества обучающихся в соответствии с возрастными особенностями и сенситивными периодами;
- обучить основам техники и тактики легкой атлетики.
- привитие интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- организовать деятельность с учетом особых индивидуальных особенностей обучающихся, удовлетворить потребности в двигательной активности;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовку и сдачу ими норм комплекса ГТО; постоянное совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки.
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по легкой атлетике проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки), наличия заявления о зачислении в учреждение от родителей (законных представителей), согласно установленного в учреждении образца и документа, удостоверяющего личность.

Технологии, применяемые на занятиях легкой атлетике

| № | Название технологий | Результат использования современных образовательных технологий |
|---|-------------------------------------|--|
| 1 | Здоровьесберегающие | Формируют у учащихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни. |
| 2 | Интегрированные | Учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь. |
| 3 | Информационно-коммуникационные | Интенсифицируют процесс обучения, повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру у учащихся. |
| 4 | Личностно-ориентированного обучения | Развивают интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте. Создание благоприятных условий для каждого воспитанника. |
| 5 | Групповая деятельность | Помогают учащимся планировать деятельность, сплачивают коллектив, создают в нём психологический комфорт. |
| 6 | Технологии проблемного обучения | Самостоятельно определяют проблему, ставят цели и задачи занятия, могут выбрать способы достижения результата. |
| 7 | Технология разноуровневого обучения | Обеспечивает каждому обучающемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных |

| | | |
|----|--|---|
| | | интересов, потребностей в процессе освоения содержания образования. |
| 8 | Технология сотрудничества | Овладение знаниями, умениями и навыками каждым учащимся на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития, эффект социализации, формирования коммуникативных умений научиться вместе работать, учиться, творить, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь. |
| 9 | Технология индивидуального обучения | Сохранение и дальнейшее развитие индивидуальности ребенка, его потенциальных возможностей (способностей); содействие средствами индивидуализации выполнению учебных программ каждым учащимся; формирование обще-учебных умений и навыков при опоре на зону ближайшего развития каждого ученика; улучшение учебной мотивации и развитие познавательных интересов; формирование личностных качеств. |
| 10 | Технология взаимного обучения | Помогает сделать детей предприимчивыми, инициативными. Каждый учащийся в процессе взаимного обучения участвует в обсуждении информации теоретических и практических занятий. Обмен информацией, идеями, собственным опытом, быстрое обсуждение почерпнутого из разных источников. |
| 11 | Технология психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса | Целостная, системно организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого ребенка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. |
| 12 | Игровая | Развитие познавательной активности учащихся; повышение интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. |
| 13 | Информационно-компьютерные технологии | Использование фото, видео съемки во время проведения учебно-тренировочного занятия. Просмотр видео роликов учащимися с целью изучения технико-тактического опыта спортсменов более высокого уровня на ПК |

Методы организации и проведения образовательного процесса.

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, команды и распоряжения, подсчёт.

Наглядные методы: показ упражнений и техники легкоатлетических приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмов, DVD, слайдов, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений; метод разучивания по частям; метод разучивания в целом; соревновательный метод; игровой метод; непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Методы организации и обучения игры «Волейбол»

Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

Практические методы - методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

Игровые методы - методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию

Алгоритм учебного занятия:

Основной формой обучения является тренировочное занятие, которое делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Каждая из перечисленных частей имеет свою цель и задачи.

Подготовительная часть занятия.

Подготовительная часть занятий по легкой атлетике состоит из 2-х частей - основной и специальной.

В основной части повышается общая работоспособность организма с помощью упражнений, активизирующих деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

В специальной части происходит «двигательная настройка» занимающихся на предстоящую работу в соответствии с содержанием основной части занятия, т.е. подготовка к выполнению упражнений в беге, прыжках, метаниях.

Цель - подготовка организма обучающихся к решению задач основной части занятия.

Задачи подготовительной части:

1) организация группы, сообщение цели и задач занятия, привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального

тонуса, освоение строевых навыков, улучшение осанки;

2) усиление обмена вещества и вегетативных функций организма, обеспечение оптимальной эластичности мышц и суставов двигательного аппарата;

3) специальная подготовка в соответствии с предстоящим содержанием занятия.

Средствами решения этих задач могут быть:

а) различные подготовительные упражнения общего характера;

б) игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

а) равномерный;

б) повторный;

в) игровой;

г) круговой.

На подготовительную часть отводится около 10-20 % общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть занятия.

Цель - обучение технике упражнений через формирование специальных знаний, а также развитие физических качеств и двигательных способностей.

Задачи основной части:

1) улучшение деятельности функциональных систем организма, повышение уровня физического развития и подготовки занимающихся к физическим нагрузкам;

2) овладение техникой изучаемых видов упражнений, развитие физических качеств и двигательных способностей;

3) морально-волевая подготовка.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

а) для овладения и совершенствования техники;

б) развития быстроты и ловкости;

в) развития силы;

г) развития выносливости.

Используются следующие методы выполнения упражнений:

а) равномерный;

б) повторный;

в) переменный;

- г) интервальный;
- д) игровой;
- е) круговой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы обучающиеся могли проявлять большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85 % общего времени занятия.

Заключительная часть занятия.

Цель - приведение организма учащихся в оптимальное для последующей деятельности состояние.

Задачи заключительной части:

- 1) способствовать снижению деятельности органов дыхания, кровообращения, снизить мышечное напряжение, обеспечить переход к иной деятельности или отдыху;
- 2) подвести итоги занятия и оценить деятельность учащихся;
- 3) определить содержание домашнего задания, организованно покинуть место проведения занятия.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) упражнения на внимание;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15 % общего времени тренировки. Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью комплекса упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Требования техники безопасности

1. Общие

требования

безопасности

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключаяющей скольжение, плотно облепать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

БЕГ

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метającego;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в не оборудованных для этого местах.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

2.6. Список литературы

Информационное обеспечение для педагога

1. Балахничев В., Зеличенк В Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – М.: Человек, 2013
2. Врублевский Е. Легкая атлетика: Основы знаний в вопросах и ответах. М.: Спорт, 2016. – 240 с.
3. Дэниелс ДЖ. От 800 метров до марафона. Проверенные методы и программы подготовки для успеха в беге на выносливость. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 304 с.
4. Маслаков В., Врублевский Е., Мирзоев О. Эстафетный бег История техника обучение... – М.: Олимпия-пресс, 2009. – 144 с.
5. Прохоренко В. В., Держинский С. Г., Держинская Л. Б. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. В. Прохоренко, С. Г. Держинский, Л. Б. Держинская; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: IBM PC с процессором 486; ОЗУ 64 Мб; CD-ROM дисковод; Adobe Reader 6.0. – Загл. с экрана
6. Пулео Дж., Милрой П. Анатомия бега. – М.: Поппури, 2019. – 216 с.
7. Ревзон А., Якимов А. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки "чистых" спортсменов. М.: Спорт, 2019. – 500 с.
8. Самоленко Т. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в

беге на средние и длинные дистанции. Монография. – М.: Спорт, 2016. – 248 с.

9. Селивестова Н.Н. Практикум по легкой атлетике. – Набережные Челны: Поволжский ГАФСКит, 2012. – 176 с.

10. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции – М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 104 с. 11. Жилкин А. И. Легкая атлетика: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. 464 с

11. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Автор: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич. Москва «Просвещение», 2018.

2. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. – М.: «Просвещение», 2018.

3. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. – М.: «Просвещение», 2018.

4. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации. Автор: А.Н.Каинов. Волгоград, 2014.

Перечень интернет-ресурсов

1. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. - Мн.: Тесей, 2005. - 336 с. [электронный ресурс] URL: <http://samzan.ru/105299> (дата обращения 18.04.2019)

2. Легкая атлетика (учебное пособие) [электронный ресурс] URL: <https://docplayer.ru/57885947-Legkaya-atletika-uchebnoe-posobie.html> (дата обращения 18.04.2019)