

Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа»

ПРИНЯТО:

На заседании Тренерского совета
ПМАОУ ДО «СПШ»
Протокол № 1 от 30.08.2024 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПМАОУ ДО «СПШ»
М.В. Юланов
Приказ № 432 от 17.09.2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Разработчики:

Сотникова А.Р. – инструктор-методист,
Токарев С.В. - старший тренер-преподаватель
отделения легкой атлетики,
Ильин Д.А. - тренер-преподаватель
отделения легкой атлетики.

Первоуральск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3 Учебный (тематический) план.....	6
1.4. Содержание программы.....	11
1.5. Планируемые результаты.....	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Условия реализации программы.....	16
2.3. Формы аттестации.....	17
2.4. Оценочные материалы.....	18
2.5. Методические материалы.....	19
2.6. Список литературы.....	21
Приложение	23

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивного направления заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта.

Государственными организациями, ответственными за здоровье нации, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни.

Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении или по избранному виду спорта.

Физкультурно-спортивное направление является одним из важных направлений дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни. Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивного направления сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств, саморазвитие личности.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. 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.

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности, естественности своих соревновательных дисциплин. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Данная программа является основным документом, ориентирующим тренера-преподавателя на работу в спортивно-оздоровительных группах.

Программа предусматривает обучение детей с 8-17 лет, не прошедших отбор в Спортивную школу по физическим данным или внешним параметрам. Либо обучение подростков, которые не могут быть зачислены в спортивную школу по возрасту. К занятиям допускается любой ребёнок или

подросток независимо от уровня физической подготовки, при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям, личного желания ребёнка и его родителей (законных представителей). Состав учащихся в группе непостоянный (может изменяться в течение года, так как принимать в такие группы можно в любое время по желанию родителя, законного представителя ребёнка), разнополый, разновозрастной.

Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся. Зачисление обучающихся в группы СШ производится приказом директора на основании:

- заявления родителей (законных представителей);
- сведения о номере сертификата дополнительного образования;
- медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка.

Возрастные особенности обучающихся

1. Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в ростовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

2. Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

3. Быстрота. Интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

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

5. Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растет 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. Рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической, зрелости.

6. Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами

оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Основное значение в достижении спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

Возраст обучающихся и сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Макс. возраст для зачисления	Оптимальная наполняемость групп	Максимальное количество
Спортивно-оздоровительный	8	17	15	20

Срок обучения и режим занятий

Занятия проводятся три раза в неделю. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки не может превышать 6 час/нед., 216 часов в год.

Срок реализации программы один год.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 996;
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Устав ПМАОУ ДО «СШ».

1.2. Цель и задачи программы

Цель данной программы – развитие основных физических качеств на основе обучения технике легкой атлетики и формирование культуры здоровья личности.

Задачи

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; базовую технику баскетбола;
- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и навыки здорового образа жизни;
- формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- повысить общую физическую подготовленность;
- подготовить к занятиям по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- воспитывать у обучающихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность;
- воспитывать умения коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

1.3. Учебный (тематический) план

При составлении учебного плана необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

Преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий и выступления в спортивных соревнованиях.

№	Разделы/темы	количество часов			формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	теоретическая подготовка	7	5	2	анкетирование беседа тестирование
2	общефизическая подготовка	88	1	87	тестирование, выполнение контрольных упражнений
3	специальная физическая подготовка	52		52	тестирование
4	техничко-тактическая подготовка	60	1	59	наблюдение
5	Испытания по учебной программе - контрольные нормативы	3		3	выполнение контрольных упражнений
6	соревновательная деятельность	6		6	Наблюдение, результат выступления, выполнение разрядов
	Общее количество	216	7	209	

Содержание учебного (тематического) плана

№ п/п	Разделы/темы	Часы	
		Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	5	2
1.1	Теория		
	Требования техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в СШ	0,5	
	Основы спортивной подготовки. Как стать сильным, быстрым, ловким	1	
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	0,5	
	Строение и функции организма человека. Гигиенические знания, умения и навыки	1	
	Особенности техники низкого старта и	1	

	стартового разгона		
	Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования	1	
1.2	<i>Практика</i>		
	Письменный блиц-опрос по ТБ и правилам поведения.		0,5
	Составление режима дня спортсмена		0,5
	Цели и задачи разминки, основная и заключительная части тренировочного занятия Разработка своего варианта разминки (ОРУ) обучающимися на основе полученных знаний		1
2.	Общая физическая подготовка	1	87
2.1	<i>Теория</i>		
	Понятие ОФП, СФП, требования по ведению дневника самоконтроля.	1	
2.2	<i>Практика</i>		
	Ходьба и строевые упражнения: <i>Строевые:</i> действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения. <i>Ходьба:</i> обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.		6
	Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.		41
	Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.		10

	<p>Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений.</p>		10
	<p>Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.</p>		10
	<p>Спортивные и подвижные игры: <i>Подвижные игры:</i> с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта. <i>Спортивные игры:</i> баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.</p>		10
3.	Специальная физическая подготовка		52
3.1	Практика		
	<p><i>Беговые упражнения:</i> бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге. Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полёта, приземление), прыжок в длину с полного разбега.</p> <p><i>Силовые упражнения:</i> упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.</p>		12
	Повышение индивидуального мастерства:		20

	имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта. Контрольные старты.		
	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности: задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег. Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшение развития двигательных качеств занимающихся.		20
4.	Овладение основами технико-тактической подготовки	1	59
4.1	Теория		
	Участие сознания в действиях обучаемого в процессе овладения техникой выполнения, многократное выполнение упражнения.	1	
4.2	Практика		
	<i>Техническая подготовка:</i> Бег в облегченных внешних условиях, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера. Бег по размеченной дорожке для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага. Бег в усложненных условиях: по песку или глубокому снегу, бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов. В метаниях используются утяжеленные снаряды. Имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта и другие упражнения, приближенные технически к соревновательной деятельности. <i>Тактическая подготовка:</i> Имитация (проигрывание) элементов тактики соревновательной деятельности выполнения прыжков, бега, метаний, старта и другие упражнения, приближенные к реальным стартовым ситуациям.		59
5.	Участие в спортивных соревнованиях		6
6.	Промежуточная и итоговая аттестация		3

7.	Общее количество часов	7	209
----	------------------------	---	-----

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка на спортивно - оздоровительном этапе

В содержании учебного материала выделено 7 основных тем:

- *Как стать сильным, быстрым, ловким:* Конкретные примеры улучшения показателей скорости, силы, ловкости у спортсменов, приступившим к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности занимающихся, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках.
- *Личная и общественная гигиена:* Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.
- *Режим для школьников, занимающихся спортом:* Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Рекомендации по построению режима дня. Рекомендации по режиму, рациону питания.
- *Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия:* Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.
- *Особенности техники низкого старта и стартового разгона:* Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправлений. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.
- *Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования:* Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.
- *Правила поведения в СШ. Соблюдение правил безопасного поведения в спортивном зале и на стадионе.*

Программный материал для практических занятий

Общая физическая подготовка на спортивно - оздоровительном этапе

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет,

рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений

и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка на спортивно - оздоровительном этапе

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге. Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полёта, приземление), прыжок в длину с полного разбега. Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных

возможностей организма и улучшение развития двигательных качеств занимающихся.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

1.5. Планируемые результаты

Личностные

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях соревновательной деятельности;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные

- умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения; умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной деятельности; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные

- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

начало занятий – 01 сентября текущего учебного года;

- окончание занятий – 31 мая текущего учебного года;
- количество учебных недель – 36 недель;
- количество часов в неделю – 6 часов;
- количество учебных дней – 3 дня в неделю.

	Часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Теоретическая подготовка	7	1	1	1		1	1	1		1
Требования техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в СШ	1	1								
Основы спортивной подготовки. Как стать сильным, быстрым, ловким	1		1							
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1							1		
Строение и функции организма человека. Гигиенические знания,	1						1			

умения и навыки										
Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия	1			1						
Особенности техники низкого старта и стартового разгона	1					1				
Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования	1									1
Общая физическая подготовка	88	10	8							
Ходьба и строевые упражнения	7		1	1	1	1	1	1	1	
Бег	41	5	5	4	4	3	4	5	5	6
Прыжки	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Метания	10	1	1	1		2	1	1	3	
Гимнастические упражнения	10	1	1	2	2	2	1	1		
Спортивные и подвижные игры	10	2	1	1	2	1	2	1		
Овладение основами технико-тактической подготовки	60	6	7	7	7	7	7	7	6	6
Техническая подготовка	46	5	6	6	6	5	5	5	4	4
Тактическая подготовка	14	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях	6	1	1						1	3
Промежуточная и итоговая аттестация	3	1				1				1
Специальная физическая подготовка	52	6	6	6	5	5	6	6	6	6
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	12	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Повышение индивидуального мастерства	20	2	2	2	1	1	3	3	3	3
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	20	2	2	2	3	3	2	2	2	2
Общее количество часов	216	25	25	24	22	24	24	24	23	25

Календарный учебный график на каждую группу на учебный год уточняется в журнале учета групповых занятий и утверждается директором Спортивной школы.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией Спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении. Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре, декабре, марте и июне проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности и пожарной безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий. Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований, утвержденного Спортивной школой для данной возрастной категории.

2.2. Условия реализации программы

Информационно-методические условия образовательной деятельности в Спортивной школе представлены учебно-методическим обеспечением дополнительных общеобразовательных программ по отдельным видам спорта, системой информационно-образовательных ресурсов, электронными носителями, ресурсами Интернета, медиатекой и др.

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы представлено различным методическим материалом и аудиовизуальными средствами обучения (объединяют два понятия: технические устройства (аппаратура) и дидактические средства обучения (носители информации), которые с помощью этих устройств воспроизводятся), разработанными педагогами, и используемые из открытых педагогических ресурсов.

К методическим материалам относится методическая литература (журналы, методические пособия, рекомендации).

Материально-техническое обеспечение

В Спортивной школе имеется необходимое материально - техническое обеспечение обучающихся проходящих подготовку в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение экипировкой.

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	шт	20
2	Диск тренировочный обрезиненный 1кг	шт	2
3	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	шт	10
4	Зона приземления для прыжков в высоту	шт	1
5	Мат гимнастический	шт	20
6	Медбол TORRES 3кг.,	шт	8
7	МедицинболGala (1кг)	шт	10
8	МедицинболGala (2кг)	шт	10
9	Стартовые колодки	шт	4
10	Стойки для прыжков в высоту б/планки	шт	6
11	Шиповки для л/а, пар	шт	10
12	Ядро тренировочное стальное 3кг	шт	1
13	Ядро тренировочное стальное 4кг	шт	1
14	Скакалки	шт	20
15	Конус высотой 30 см	шт	20

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации тренера-преподавателя (в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»:

среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Спортивная школа может привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется Спортивной школой.

2.3. Формы аттестации

Освоение дополнительных общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике завершается промежуточной аттестацией. Целью аттестации - определение соответствия уровня подготовки занимающихся в спортивно-оздоровительных группах требованиям дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

В Учреждении устанавливаются следующие формы:

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня;
- выполнение классификационных норм для присвоения массовых разрядов в виде спорта.

1. *Предварительная проверка* - выявление уровня знаний, умений и навыков обучающихся для определения умений и навыков занимающимися важнейших моментов содержания данного года занятий, должна сочетаться с компенсационным (реабилитационным) обучением, направленным на устранение пробелов в знаниях, умениях и навыках.

2. *Текущая проверка* проводится тренером-преподавателем в процессе усвоения каждой изучаемой темы, при этом диагностируется уровень отдельных элементов программы. Методы и формы проведения текущей проверки могут быть различны и зависят от таких факторов, как содержание учебного материала, его сложности, возраста, условия подготовки обучаемых, уровня и целей обучения, конкретных условий.

3. *Повторная проверка* должна быть тематической: параллельно с изучением нового учебного материала обучающиеся повторяют изученный. Повторная проверка способствует упрочению полученных знаний, умений и навыков.

4. *Периодическая проверка*. Главной функцией периодической проверки является систематизация и обобщение изученного материала.

5. *Итоговая проверка* полученных учащимися знаний, умений и навыков проводится в конце года.

2.4. Оценочные материалы

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Спортивно-оздоровительные группы	Тестирование по ОФП	Октябрь-май
	Сохранность контингента	Сентябрь-декабрь-май
	Посещаемость занимающихся	Сентябрь-декабрь-март-май

По результатам выполнения контрольных нормативов оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Цель контрольного тестирования: измерение и оценка

различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода учащихся на следующий этап обучения.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по легкой атлетике и в соответствии с периодом обучения на основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем.

Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора Спортивной школы переводятся на следующий этап обучения.

Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории учащихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов учащимися и заявления их родителей (законных представителей).

Контроль в учебной программе

№ п/п	Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
1.	Предварительный	Определить уровень физической подготовки занимающихся	Выполнение контрольных нормативов, тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности занимающихся, спланировать учебный и индивидуальный план
2.	Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных нормативов, тестов. Выступление в соревнованиях.	Январь	Внести дополнения, изменения
3.	Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов, тестов. Выступление в соревнованиях,	Май	Внести корректировку в УП по итогам года

			выполнение разрядов		
--	--	--	------------------------	--	--

2.5. Методические материалы

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль (справка из медицинского учреждения), участие в соревнованиях и спортивных праздниках. Кроме групповых тренировочных занятий обучающимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя в каникулярное время по совершенствованию физической подготовки.

Для эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо знать и правильно применять принципы спортивной тренировки:

- непрерывность тренировочного процесса (разрабатывать недельные, месячные, годовые планы тренировочных занятий);

- единство постепенности возрастания физической нагрузки (дозирование нагрузки распределять в зависимости от индивидуальных физических, анатомио-физиологических, психологических особенностей обучающихся, их адаптации к физическим нагрузкам);

- единство общей и специальной физической подготовки, которое предусматривает укрепление здоровья, повышение результатов общефизической и специально-физической подготовки, физической и умственной работоспособности;

Уметь владеть всеми аспектами методики проведения учебно-тренировочного занятия, не форсировать, не нарушать правил постепенности: «от простого к сложному».

Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Форма проведения	Приемы и методы организации	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Теоретическое занятие	Словесный метод: лекция, рассказ	Подборка статей, видеоматериал	методические материалы, журналы, видеооборудование, электронные носители	тест
2	Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, оказание первой медицинской	Теоретическое занятие	Словесный метод: инструктаж Метод наглядного обучения: рассказ,	Специальная литература, наглядные пособия.	Инструкции по правилам техники безопасности, наглядные пособия, стенд.	устный опрос

	помощи, гигиена		показ			
3	Физическая подготовка (общая и специальная)	Практическое занятие	Метод наглядного обучения: рассказ, показ. Практический метод: упражнения	Специальная литература, методические разработки, личный опыт	Скамейки, маты, скакалки гимнастическая стенка, набивные мячи	контрольный норматив
4	Технико-тактическая подготовка.	Теоретическое, практическое, контрольное занятие	Словесный метод: рассказ Метод наглядного обучения: рассказ, показ. Практический метод: упражнения	Специальная литература, методические разработки, личный опыт	Спортивной инвентарь	Тест, контрольный норматив
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях различного уровня	Практическое, контрольное занятие	Словесный метод: рассказ Метод наглядного обучения: рассказ, показ Практический метод: упражнения	Специальная литература, методические разработки, видеоматериал	методические пособия, видеооборудование, электронные носители, спортивное оборудование	Результаты соревнований (протоколы)
6	Промежуточная аттестация	Контрольное занятие	Практический метод: упражнения	Программный материал.	Спортивный инвентарь, протоколы	Тест, контрольный норматив

Методы организации занятий

- Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

- Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

- Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Тренер-преподаватель должен уделять большое внимание повышению общеобразовательного уровня своих воспитанников, следить за успеваемостью занимающихся в общеобразовательных учреждениях, их

дисциплиной, устанавливая тесный контакт с классным руководителем и родителями обучающегося.

2.6. Список литературы

1. Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. — Челябинск, 1977.
2. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. — Минск: Полымя, 1986, с. 55–57.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. — М., 1998.
6. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. — М.: Terra-спорт, 2000.
7. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). — М.: Советский спорт, 1989.
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. — М.: Советский спорт, 2003.
9. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки.-М.: Физкультура и спорт.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(ОТДЕЛЕНИЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ)**

ДЕВОЧКИ

Вид испытаний	показатели	8-9 лет	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30м	Выше среднего	6,2	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
	Средний	6,8	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
	Ниже среднего	7,2	7,0	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
Прыжок в длину с места	Выше среднего	160	170	180	190	200	210	220	230	235
	Средний	140	160	170	180	190	200	210	220	225
	Ниже среднего	120	150	160	170	180	190	200	210	215
Челночный бег 3*10 м	Выше среднего	8,2	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
	Средний	8,6	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
	Ниже среднего	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
Пресс за 30 сек	Выше среднего	12	14	16	18	20	22	24	26	28
	Средний	10	12	14	16	18	20	22	24	26
	Ниже среднего	8	10	12	14	16	18	20	22	24

МАЛЬЧИКИ

Вид испытаний	показатели	8-9 лет	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30м	Выше среднего	6,0	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
	Средний	6,6	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
	Ниже среднего	6,9	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
Прыжок в длину с места	Выше среднего	170	180	190	200	210	220	230	240	250
	Средний	150	170	180	190	200	210	220	230	240
	Ниже среднего	130	160	170	180	190	200	210	220	230
Челночный бег 3*10 м	Выше среднего	8,0	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
	Средний	8,4	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
	Ниже среднего	9,0	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
Подтягивание	Выше среднего	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	Средний	3	4	6	8	10	12	14	16	18
	Ниже среднего	1	2	4	6	8	10	12	14	16

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459975

Владелец Юланов Михаил Викторович

Действителен с 27.02.2025 по 27.02.2026