

Управление по образованию Администрации
Рыльского района Курской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Рыльская детско-юношеская спортивная школа»

Принята
на педагогического совета
МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ»
Протокол №4 от 12 мая 2021г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ»
№1-32 от 12 мая 2021г.
Директор А.Н.Кириченко



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
«ЛЕГКОАТЛЕТ»**

Базовый уровень

2021-2022уч.год

Возраст обучающихся : 5-7 лет

Срок реализации: 1 года

Составитель:

Одинцова Валерия Михайловна

Тренер-преподаватель

г.Рыльск ,2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	4
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	6
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
6. КАЛЕНДАРНО УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	10
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	38
9. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	40
10. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	42
11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	45

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для ДЮСШ по легкой атлетике составлена в соответствии с:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Закон Курской области от 09 декабря 2013 года № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением Правительства РФ от 28 октября 2013 г. № 966 "О лицензировании образовательной деятельности";
- приказа Минобрнауки России от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
- Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» от 06 апреля 2015 года (с изменениями и дополнениями);

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН (дети 5-7 лет).

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ДЮСШ на отделении легкой атлетики спортивно-оздоровительных групп (СОГ) для детей 5-7 лет, работающих после основного учебно-образовательного процесса (внеурочное и вечернее время).

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и

освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Актуальность 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, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Принимаются обучающиеся, желающие заниматься легкой атлетикой и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям. Форма реализации программы: очная.

2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель дополнительной образовательной программы:

-формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам;
-создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки (ГНП) в ДЮСШ по предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки отделения легкой атлетики.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 5-7 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике зачисляются дети 5 – 7 лет, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Формы и режим занятий:

Годовой учебный план программы по легкой атлетике рассчитан на 42 недели. Основной формой проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью одного академического часа 3 часа в неделю (3 раза в неделю по 1 часу каждое занятие). Основными формами также являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия. Учебно-тренировочный процесс проходит и в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря.

3. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

- оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;
- закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся; - умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях;
- комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике.

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать и иметь представление:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; - знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- знать правила подвижных игр; - способы закаливания организма *Уметь:*

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх; - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- играть в различные подвижные игры;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Формы подведения итогов:

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

Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. *Выполнение норм по общей физической подготовке:* внутренние соревнования, контрольные тесты.

Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке для спортивно-оздоровительных групп.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов	Требования по физ. и спец. подготовке на начало учебного года
Весь период	5	15	3	Выполнение ОФП

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 42 недели тренировочных занятий.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3		Зачёт
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	87	7	80	Зачёт
3	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	30	2	28	
4	Тестирование, контрольные и переводные	4		4	Сдача контрольных нормативов
5	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль	2	2		
Всего часов:		126	14	112	

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

1. Теоретическая подготовка

Теория (3 ч.)

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Профилактика травматизма

2. Общая физическая подготовка (87ч.) Теория (7 ч.)

Общая физическая подготовка и ее роль в процессе занятий. Общая подготовка – основа развития различных двигательных качеств и повышения спортивной работоспособности. Роль общеразвивающих физических упражнений в укреплении здоровья учащихся. Контрольные нормативы. Инвентарь, применяемый на занятиях.

Практика (80 ч.)

Разогревающие упражнения; упражнения для растяжения; упражнения для развития равновесия; упражнения для развития силы; упражнения для развития выносливости; упражнения для развития быстроты.

3. Техничко-тактическая подготовка (30 ч.)

Теория (2 ч.)

Основные упражнения по легкой атлетике: техника стоек, комбинированные техники рук и ног. Тактика проведения технических действий. Средства тактики.

Практика (28 ч.)

Упражнения на работу ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево); комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций.

4. Тестирование, контрольные и переводные (4 ч.)

Сдача контрольных нормативов. Задание на летний период.

6. Календарный учебный график.

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия и краткое содержание	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Понятие о физической культуре и спорте	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Разогревающие упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения для растяжения	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	упражнения для растяжения	Спортивный зал	Текущий контроль
6	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	упражнения для развития равновесия	Спортивный зал	Текущий контроль
7	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые	1	упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль

	но расписанию	но расписанию	но расписанию	ые теоретические занятия;		для развития равновесия	вный зал	щий контроль
8	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	упражнения для развития равновесия	Спортивный зал	Текущий контроль
9	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	упражнения для развития выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
10	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
12	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
13	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Согласно	Согласно	Согласно	группов	1	упра	Спорти	Теку

	но расписание	но расписание	но расписание	ые теоретические занятия;		жнения для развития быстроты.	вный зал	щий контроль
15	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия;	1	упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения на работу ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево)	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения на работу ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево)	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения на работу ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево)	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические	1	Закрепление навыка правильной осанки	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия;				
20	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Закрепление навыка правильной осанки	Спортивный зал	Текущий контроль
21	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге	Спортивный зал	Текущий контроль

24	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах	Спортивный зал	Текущий контроль

						ом суставах		
28	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Закрепление навыков ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Соглас	Соглас	Соглас	группов	1	Ходьба и бег	Спорти	Теку

	но распис анию	но распис анию	но распис анию	ые теоретич еские занятия;		с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагировани ем на сигналы, овладением пространств енных и временных ориентиров	вный зал	щий контр оль
33	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	группов ые теоретич еские занятия;	1	Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагировани ем на сигналы, овладением пространств енных и временных ориентиров	Спорти вный зал	Теку щий контр оль
34	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	группов ые теоретич еские занятия;	1	Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагировани ем на сигналы, овладением пространств	Спорти вный зал	Теку щий контр оль

						енных и временных ориентиров		
35	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодоление м различных препятствий	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодоление м различных препятствий	Спортивный зал	Текущий контроль

40	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодоление м различных препятствий	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодоление м различных препятствий	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодоление м различных препятствий	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту	Спортивный зал	Текущий контроль

44	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на	Спортивный зал	Текущий контроль

						дистанции, соответствующей возрасту		
47	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и	Спортивный зал	Текущий контроль

						бегом.		
51	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Перепрыгивания с предмета на предмет	Спортивный зал	Текущий контроль

	анию	анию	анию	еские занятия;		предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега		оль
56	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и	Спортивный зал	Текущий контроль

						бросанием мячей		
59	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшим и способами, отталкиваясь правой и левой ногой.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшим и способами, отталкиваясь правой и левой ногой.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшим и способами, отталкиваясь правой и левой ногой.	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшим и способами, отталкиваясь правой и левой ногой.	Спортивный зал	Текущий контроль

63	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся	Спортивный зал	Текущий контроль

						ся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами		
66	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические	1	Упражнения с короткой скакалкой: разнообразн	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия;		ые прыжки на месте и в движении.		
69	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного	Спортивный зал	Текущий контроль

						веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли		
73	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли	Спортивный зал	Текущий контроль
74	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли	Спортивный зал	Текущий контроль
75	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения в жонглировании мячами	Спортивный зал	Текущий контроль
76	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль

	но расписание	но расписание	но расписание	ые теоретические занятия;		в жонглировании мячами	вальный зал	щий контроль
77	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения в жонглировании мячами	Спортивный зал	Текущий контроль
78	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения в жонглировании мячами	Спортивный зал	Текущий контроль
79	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия;	1	Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой	Спортивный зал	Текущий контроль
80	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия;	1	Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой	Спортивный зал	Текущий контроль
81	Согласно	Согласно	Согласно	групповые	1	Метание мяча с	Спортивный	Текущий

	расписанию	расписанию	расписанию	теоретические занятия;		разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой	зал	контроль
82	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой	Спортивный зал	Текущий контроль
83	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега	Спортивный зал	Текущий контроль
84	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега	Спортивный зал	Текущий контроль
85	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Метание малого мяча способом	Спортивный зал	Текущий контроль

	анию	анию	анию	еские занятия;		«из-за спины» через плечо с трех шагов разбега		оль
86	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с пяти шагов разбега	Спортивный зал	Текущий контроль
87	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с пяти шагов разбега	Спортивный зал	Текущий контроль
88	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с пяти шагов разбега	Спортивный зал	Текущий контроль
89	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с семи шагов разбега	Спортивный зал	Текущий контроль
90	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические	1	Метание малого мяча способом «из-за	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия;		спины» через плечо с семи шагов разбега		
91	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с семи шагов разбега	Спортивный зал	Текущий контроль
92	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м	Спортивный зал	Текущий контроль
93	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м	Спортивный зал	Текущий контроль
94	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м	Спортивный зал	Текущий контроль
95	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.	Спортивный зал	Текущий контроль

96	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.	Спортивный зал	Текущий контроль
97	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.	Спортивный зал	Текущий контроль
98	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.	Спортивный зал	Текущий контроль
99	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре	Спортивный зал	Текущий контроль
100	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре	Спортивный зал	Текущий контроль
10	Согласно	Согласно	Согласно	группов	1	Бег с	Спорти	Теку

1	но расписание	но расписание	но расписание	ые теоретические занятия;		изменяющемся направлении, бег по ограниченной опоре	вный зал	щий контроль
102	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия;	1	Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений	Спортивный зал	Текущий контроль
103	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия;	1	Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений	Спортивный зал	Текущий контроль
104	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия;	1	Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений	Спортивный зал	Текущий контроль
105	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия;	1	Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой	Спортивный зал	Текущий контроль

10 6	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшим и способами, отталкиваясь правой и левой ногой	Спортивный зал	Текущий контроль
10 7	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшим и способами, отталкиваясь правой и левой ногой	Спортивный зал	Текущий контроль
10 8	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшим и способами, отталкиваясь правой и левой ногой	Спортивный зал	Текущий контроль
10 9	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног	Спортивный зал	Текущий контроль
11 0	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения разностороннего воздействия	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия;		для плечевого пояса, туловища и ног		
11 1	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	группов ые теоретич еские занятия;	1	Упражнения разносторон него воздействия для плечевого пояса, туловища и ног	Спорти вный зал	Теку щий контр оль
11 2	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	группов ые теоретич еские занятия;	1	Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди)	Спорти вный зал	Теку щий контр оль
11 3	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	группов ые теоретич еские занятия;	1	Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди)	Спорти вный зал	Теку щий контр оль
11 4	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	группов ые теоретич еские занятия;	1	Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений	Спорти вный зал	Теку щий контр оль

						(сбоку, снизу, сверху, от груди)		
115	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди)	Спортивный зал	Текущий контроль
116	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди)	Спортивный зал	Текущий контроль
117	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.	Спортивный зал	Текущий контроль
118	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.	Спортивный зал	Текущий контроль
119	Согласно	Согласно	Согласно	групповые	1	Многоскоки с	Спортивный	Текущий

	расписанию	расписанию	расписанию	теоретические занятия;		преодоление препятствий высотой до 10-15 см.	зал	контроль
120	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Закрепление	Спортивный зал	Текущий контроль
121	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Закрепление	Спортивный зал	Текущий контроль
122	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Закрепление	Спортивный зал	Текущий контроль
123	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Закрепление	Спортивный зал	Текущий контроль
124	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Контрольные испытания	Спортивный зал	Текущий контроль
125	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Контрольные испытания	Спортивный зал	Текущий контроль
126	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Контрольные испытания	Спортивный зал	Текущий контроль

7. Условия реализации программы

Детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся. В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленными. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения. Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал для занятий легкой атлетикой; спортивный инвентарь (скакалка, легкоатлетический барьер, диски для метания, гранаты для метания); обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции легкая атлетика, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе обязан знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся;

современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;

методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе;

технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики;

основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка

образовательной организации; правила по охране труда и пожарной безопасности.

8. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием:

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. Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

Режим питания юных легкоатлетов. Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по 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.

Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.

История развития и современное состояние легкой атлетики. Истоки легкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетики.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует

формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие. Основными воспитательными средствами являются: личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство, атмосфера дружелюбия, взаимопомощи, творчества в коллективе.

Психологическая подготовка.

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное - работа с детьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную). В занятиях с юными спортсменами на первое место

ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально – психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, с родителями, как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т. е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью).

Восстановительные средства и мероприятия.

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые применяются в ход отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Все многочисленные средства восстановления подразделяют на три группы:

педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро- циклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.

2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства восстановления

1. Рациональное питание.
2. Витаминизация.
2. Массаж и его разновидности.
4. Физиотерапия.
5. Курортотерапия.
6. Фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок

в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

10. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Нормативные требования.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольные упражнения

№ п/п	Виды испытаний		нормативы		
			3 балла	4 балла	5 баллов
1	Челночный бег 3x10	мальчики	10.4	10.1	9.2
		девочки	10.9	10.7	9.7
2	Бег 30 м.	мальчики	6.9	6.7	5.9
		девочки	7.2	7.0	6.2
3	Прыжок в длину с места	мальчики	115	120	140
		девочки	110	115	135
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мальчики	7	9	14
		девочки	4	6	10
5	Бросок набивного мяча из-за головы весом 1 кг.	мальчики	210	230	250
		девочки	200	220	240
6	Смешанное передвижение бег 500 м	мальчики	без учета времени	без учета времени	без учета времени
		девочки	без учета времени	без учета времени	без учета времени

Медико-биологический контроль.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ и лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов. На этапе начальной спортивной специализации текущий контроль осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который

дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования. Врач и тренер совместно анализируют тренировочные нагрузки и находят их оптимальную дозировку. До и после занятий исследуется частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, динамометрия.

В заключение следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Требования к результатам реализации программы на этапе спортивной подготовки выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации программы является:

1. На спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена

По окончании обучения в спортивно-оздоровительных группах 80% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности, 20 % - с показателями низкой. По этим результатам из воспитанников с высокими и средними показателями подготовленности формируют группы начальной подготовки.

11. Список литературы:

1. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.
2. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014г.
3. Ковалько В. И. Школа физкультурминуток., Москва, «ВАКО», 2009 г.
4. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
5. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
6. Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г.
7. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с.
8. Николаева Н. И. Школа мяча., Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.
9. Конституция Российской Федерации;
10. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
11. Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
12. Закон Курской области от 09 декабря 2013 года № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями);
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
14. Постановление от 28 сентября 2020 г № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
15. Устав МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» от 06 апреля 2015 года (с изменениями и дополнениями);

Интернет-ресурсы

1. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.