Управление образования администрации
муниципального образования город Алексин
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол №3 от 24.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»
_____Н.Г. Арсеньева
Приказ № 172-д от 28.08.2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00CA4AAA4D8C1C7548B7AF6ED63AA0C13C
Владелец: Арсеньева Наталья Геннадьевна
Действителен: с 03.03.2026 до 27.05.2027

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст занимающихся 6-18 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составители:
Прилипухова Ж.С., зам. директора по УВР МБУ ДО «ДЮСШ №1»
Еремина И.В., старший тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин
2026 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Зам. директора по УВР _____/ _____
подпись Ф.И.О.

Инструктор-методист _____/ _____

" " _____ 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик программы..... 4
1. Пояснительная записка 4
1.1. Направленность программы 4
1.2. Актуальность программы 4
1.3. Педагогическая целесообразность программы 4
1.4. Адресат программы 5
1.5. Объём и сроки обучения 8
1.6. Формы обучения 8
1.7. Особенности организации образовательного процесса 8
1.8. Уровень программы 8
1.9. Организационные формы обучения..... 8
1.10. Режим занятий 8
1.11. Формы подведения итогов 8
2. Цель и задачи программы 8
2.1. Цель программы..... 8
2.2. Задачи программы..... 8
3. Ожидаемые результаты..... 9
4. Воспитательный потенциал 9
5. Содержание программы..... 12
5.1. Учебный план 12
5.2. Содержание учебного плана 13
II. Комплекс организационно-педагогических условий..... 19
1. Календарный учебный график..... 19
2. Условия реализации программы..... 31
3. Формы аттестации 32
4. Оценочные материалы..... 32
5. Методическое обеспечение программы 34
III. Список литературы 38

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022г.);
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 6.03.2022г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 468 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (раздел VI "Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи");
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБУ ДО "ДЮСШ №1".

1.1. Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лёгкой атлетике (далее — программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Актуальность программы. Легкая атлетика – одна 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. Бег в легкой атлетике занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть многих других видов легкой атлетики. Бег используется всеми легкоатлетами и представителями других видов спорта, как тренировочное средство для развития ряда физических качеств. С помощью лёгкой атлетики развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, которые широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности Занятия по данной программе способствуют положительному оздоровительному эффекту. Программа направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличение функциональных возможностей организма обучающихся, приобщение обучающихся к систематическим занятиям спортом. Данная программа создаёт условия для развития волевых и лидерских качеств, смелости, активности, целеустремленности, умение работать в коллективе.

1.3. Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, развития и совершенствования физических качеств, пробуждения интереса детей к деятельности в области физической культуры и спорта. В программе применяются здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья занимающихся, формирование культуры здорового образа жизни через занятия физической культурой, в том числе лёгкой атлетикой. Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям баскетболом и в приобретении знаний основ данного вида спорта.

1.4. Адресат программы: к тренировочному процессу допускаются дети 6-18 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, принимаются все желающие заниматься, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий лёгкой атлетикой.

Наполняемость групп, минимальный возраст лиц для зачисления, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся

Период подготовки	*Год обучения*	*Возраст занимающихся (лет)*	*Кол-во занимающихся в группе (чел)*	*Кол-во часов в неделю*	*Требования по спортивным нормативам*
СОГ	Весь период	6-18	15	6	Выполнение нормативов по ОФП

Учет возрастных особенностей обучающихся при проведении занятий по легкой атлетике

Двигательные возможности детей и подростков очень тесно связаны с их морфофункциональными особенностями, специфическими для каждой возрастной группы. Развитие организма детей, подростков и юношей происходит непрерывно, но неравномерно. Отдельные периоды бурного развития сменяются периодами замедленного развития. На каждом возрастном этапе организм ребенка выступает как единое целое, сложившееся в процессе эволюции, и имеет свои особенности. С одной стороны, эти особенности обязывают нас во время регулярных занятий спортом исключительно внимательно подходить к дозированию физических нагрузок, не допуская переутомления, не нарушая и не замедляя естественных процессов биологического развития. С другой стороны, в работе с детьми и подростками мы не должны забывать, что растущему организму ребенка, всем его функциям необходима постоянная и сравнительно интенсивная тренировка. В этом возрастном периоде существуют определенные зоны для наиболее эффективного, целенаправленного воспитания и закрепления в спортивном отношении качеств и сторон двигательной деятельности. Это особенность необходимо учитывать в процессе занятий легкой атлетикой. Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка является бурный рост и коренные изменения в организме.

Младший школьный возраст 7-10 лет

В этот период происходит интенсивное, плавное и равномерное развитие детского организма. За год длина тела и вес в среднем увеличивается на 4-5 см и на 2-3 кг, а окружность грудной клетки на 2-3 см. Мальчики и девочки примерно растут одинаково, но с небольшим различием, если у мальчиков длина тела увеличивается за счет роста ног, а у девочек за счет туловища. Продолжает активно формироваться костная ткань. Процесс окостенения скелета пока еще не завершен. Наблюдается большая подвижность в суставах и эластичность мышц. Сердце младших школьников сравнительно легко приспосабливается к нагрузкам и быстро восстанавливается. Но еще наблюдается не совершенность регуляторных механизмов. ЧСС у детей колеблется в пределах 80-90 уд \ мин.

Средний школьный возраст 11-15 лет

Этот возраст характеризуется существенными морфофункциональными изменениями. У мальчиков начало полового созревания, а у девочек - первая его половина. Поэтому характерной чертой данного возраста является усиленный рост длины тела (вторичное вытягивание), интенсивный прирост мышечной массы. Девочки по темпам полового созревания опережают мальчиков, поэтому они идут вперед и по показателям длины и веса тела. Также в этом возрасте изменяется функциональное свойство мышц. Мышечная сила значительно быстрее увеличивается у мальчиков. У девочек, при увеличении абсолютной силы, относительная сила может незначительно снижаться. Это обстоятельство необходимо учитывать при занятиях легкой атлетикой. Активно продолжается формирование скелета. Позвоночник остается довольно гибким. Необходимо очень аккуратно подходить к таким физическим упражнениям как поднятия тяжести, прыжок с высоты, тройной прыжок, приземление на жесткую опору, приседание с грузом. Нужно избегать длительных, однообразных физических нагрузок. Строго следить за правильностью осанки. ССС и ДС

быстро адаптируются к работе, но и быстро устают от однообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения ЧСС и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения УОК.

Подростки быстро восстанавливаются после нагрузки. Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. В этом возрасте подростки легче переносят нагрузки скоростного и скоростно-силового характера, чем с проявлением выносливости и силы.

Старший школьный возраст 15-17 лет

Этот возраст характеризует более медленным и равномерным процессом развития. В это время юноши растут заметно быстрее девушек. Половое созревание к 17 годам, как правило, заканчивается, и юноши, и девушки, как правило не отличаются от взрослых. Рост костей незначителен, но толщина позволяет выдерживать большие нагрузки. Совершенствуется СС и ДС, увеличивается размеры сердца, его ударного и минутного объемов, а также значительно увеличивается просвет кровеносных сосудов, поэтому повышается общая выносливость и работоспособность. Завершается развитие ЦНС, становится более уравновешенным процесс возбуждения и торможения, развивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности. В этом возрасте противопоказаны упражнения с элементами натуживания и задержкой дыхания.

Многообразие легкоатлетических упражнений позволяет их использовать во всех видах спорта. Большинство их носят естественный характер, поэтому доступны каждому ребенку. Ходьба, бег, прыжки и метания являются составными частями почти каждого урока физической культуры. Регулярные занятия легкой атлетикой способствуют воспитанию основных двигательных качеств, развитию и совершенствованию функциональных возможностей организма. Понятие - «физические или двигательные, качества» объединяет стороны моторики человека. В теории и практике физической культуры выделены пять основных физических качества: сила, гибкость, быстрота, ловкость и выносливость. Эти качества могут развиваться во время движения в повседневной жизни и с ростом организма ребенка. Так же их можно развивать целенаправленно в процессе систематических занятий. В этих случаях занятия легкой атлетикой способствуют более благоприятному развитию этих качеств. Каждый тренер должен знать о наиболее благоприятных, так называемых сенситивных (чувствительных) возрастных периодах развития физических качеств, когда определенные физические качества наиболее чувствительно к влиянию тренировки. При этом важно так же учитывать биологический возраст ребенка. Например, рано созревающий подросток - акселерат может обнаружить поначалу, очень быстрые темпы развития двигательных навыков, а затем остановиться в их развитии. У поздносозревающего ретарданта, может наблюдаться обратная картина, он может неожиданно сделать скачек и опередить акселерата. А медетант по всем показателям отстает от всех, но постепенно и уверенно может набрать темпы и через 2-3 года систематических занятий может плотно занимать ведущие позиции.

Общеизвестно, что особенно набор для начальных занятий по легкой атлетике происходит уже в младшем школьном возрасте, которое называется этапом предварительной подготовки. Это позволяет своевременно развивать те двигательные качества, которые необходимы легкоатлету. К 10 годам у детей частота беговых шагов достигает показателей свойственно взрослым. Именно в этом возрасте необходимо воздействовать на такие качества как - быстрота, гибкость и ловкость. Систематические занятия, направленные на развитие и воспитание быстроты, являются залогом успеха в беге на короткие дистанции. В 12-13 лет добавляются прыжковые упражнения, увеличиваются отрезки пробегания до 60-80м. В возрасте 14-16 лет продолжается совершенствоваться быстрота, гибкость, ловкость, значительное место отводится упражнениям скоростного, скоростно-силового характера, упражнениям с отягощениями (набивные мячи, гантели, мешочки с песком и пр.). Используется штанга до 40 кг. Воспитывается специальная выносливость. Включение к занятиям легкой атлетикой прыжковых упражнений является лучшим условием совершенствования скоростно-силовых способностей. В старшем школьном возрасте (16-17 лет) тренировка по характеру и содержанию почти не отличается от тренировки взрослых прыгунов и носит ярко выраженный специальный характер. В этом возрасте для развития силы (кроме малых и средних отягощений) можно использовать уже большими и

максимальными весами. При этом для юношей максимальным весом принято считать вес 10-20 кг больше собственного, а для девушек – на 10-15 кг меньше собственного веса. Упражнения с предельным и около предельным весом рекомендуется выполнять не чаще одного раза в неделю, так как при более частом их использовании нервно-мышечный аппарат юных легкоатлетов не успевает восстанавливаться.

Систематические занятия легкой атлетикой способствуют развитию всех основных двигательных качеств человека. Именно легкоатлетические упражнения в полной мере позволяют пополнить естественные двигательные потребности развивающего организма. Учет возрастных особенностей развивающегося организма должен лежать в основе формирования их физических качеств. Все двигательные качества имеют важное значение для эффективного овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения высоких спортивных результатов. Быстрота является ведущим качеством во всех видах легкой атлетики, особенно в беге на короткие дистанции.

Развитие основных физические качества.

Одна из основных задач подготовки в спортивно-оздоровительной группе - воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), необходимых для успешного овладения основами техники вида спорта.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств. При планировании работы, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как ужеотмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживает рост трубчатых костей.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение данной двигательной задачи кратковременно и не вызывает утомления. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

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

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость - это способность противостоять утомлению.

Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, Т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300м.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для

оценки.

Измерителями ловкости являются:

- координационная сложность задания;
- точность его выполнения;
- время выполнения задания.

Координационные способности разбиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

1.5. Срок реализации программы: программа рассчитана на 2 года обучения, всего 468 часов, 234 часа в год.

Форма организации образовательной деятельности: групповая.

1.6. Форма обучения – очная.

1.7. Особенности организации образовательного процесса. Обучение проводится в форме групповых учебно-тренировочных занятий, включает теоретические занятия, соревнования, сдачу контрольных испытаний, самостоятельную работу.

1.8. Уровень программы – стартовой.

1.9. Организационные формы обучения. Формы проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, беседы, учебные игры, контрольные испытания, спортивные соревнования.

1.10. Режим занятий

Программа рассчитана на 39 недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 минут).

1.11. Формы подведения итогов: педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях, зачёты, контрольные тесты.

2. Цель и задачи программы.

2.1. Цель программы: формирование у занимающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами лёгкой атлетики.

2.2. Задачи

Обучающие:

- расширить и актуализировать знания о лёгкой атлетике;
- обучить основам техники легкоатлетических упражнений (бегу на короткие и длинные дистанции, с низкого и высокого старта, прыжкам в длину и высоту, толканию ядра);
- обогащать двигательный опыт обучающихся новыми двигательными действиями и способностями;
- выработать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и занятиях спортом.

Развивающие:

- развивать самостоятельность при занятиях физической культурой и спортом;
- формировать правильное отношение детей к занятиям физической культурой через развитие жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- укреплять здоровье через профилактику сколиоза, улучшение психофизического состояния ребёнка средствами лёгкой атлетики через развитие физических качеств (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности);
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- воспитание морально-волевых качеств характера;
- формирование навыков общения, воспитание чувства коллективизма.

3. Ожидаемые результаты

Обучающиеся овладеют техникой выполнения легкоатлетических упражнений, научатся основным видам двигательной активности в легкой атлетике.

Личностные результаты:

- проявлять интерес к занятиям спортом;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- уметь анализировать и оценивать результаты собственного труда;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные ре*зультаты:

- получат знания об истории российской лёгкой атлетики;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- уметь технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;
- уметь выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;
- получат соревновательный опыт;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих, специальных упражнений;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа - неотъемлемая часть образовательного процесса. Функции тренеров-преподавателей определяются необходимостью создания условий существования обучающегося в образовательном учреждении для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Тренер-преподаватель, получая и обрабатывая информацию о своих обучающихся, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого обучающегося, его нравственных качеств. Анализирует характер оказываемых на него воздействий, отслеживает учебную деятельность каждого и всей учебной группы, самоопределение, самовоспитание и саморазвитие, формирование учебной группы, развитие творческих способностей, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Суть воспитательной работы в ДЮСШ состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Цель воспитательной работы: создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

Задачи воспитательной работы:

- воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, чувства ответственности за свои поступки;
- нравственное и эмоционально-ценностное позитивное отношение к своему здоровью, к физкультурно-оздоровительной деятельности, к окружающему миру;
- стремление к взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- воспитание стремления к взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- формирование интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.

Для решения поставленных задач обучающиеся МБУ ДО «ДЮСШ №1» принимают участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях школьного и муниципального уровня, привлекаются к показательным выступлениям на внутришкольных праздниках и фестивалях.

Воспитание, прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с обучающимися, затрагивающая основы физического и психического развития каждого занимающегося.

Тренер-преподаватель:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного занимающегося, изучает его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;
- создает условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения обучающегося в социум, формирования демократической культуры в учебно-тренировочной группе и школе.

Работа тренера-преподавателя - целенаправленная, систематическая, планируемая деятельность, строящаяся на основе позитивных тенденций общественной жизни, на основе личностно-ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом и ситуации в учебной группе, межэтнических, межконфессиональных отношений. Необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать по ступенчатое восхождение обучающегося к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода. Тренер-преподаватель должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающихся, социальные и материальные условия их жизни, специфику семейных обстоятельств.

Тренер-преподаватель гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания обучающихся в учебной группе, творческую, личностно и общественно значимую деятельность, создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности спортсмена, способствует формированию навыков самовоспитания.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа тренера-преподавателя с родителями должна быть направлена на сотрудничество с семьей в интересах занимающегося, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающихся. Тренер-преподаватель должен привлекать родителей к участию в

воспитательном процессе в образовательном учреждении, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка в учреждении и за его пределами. Тренер-преподаватель может организовать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность в любой сфере.

Основными формами воспитательной работы являются:

- чествование победителей соревнований и именинников;
- родительские собрания с участием тренеров-преподавателей и руководителей ДЮСШ;
- тематические беседы;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

Воспитательные средства:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных достижений обучающихся, привлечение родителей к активному участию в работе группы. В процессе освоения программы учащимся прививаются традиции и уважение к легкой атлетике, уважение к сопернику. На занятиях поддерживается дух патриотизма, взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность. Вырабатываются приемы по укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости. Большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности.

План воспитательной работы

№	Мероприятие	Сроки проведения
1	Разработка плана воспитательной работы тренером-преподавателем с каждой группой на учебный год	Сентябрь
2	Изучение обучающимися прав и их обязанностей, правил поведения в МБУ ДО"ДЮСШ №1"	Сентябрь
3	Проведение бесед с обучающимися по вопросам дисциплины на занятиях	В течение учебного года
4	Проведение занятия на тему "Значение государственной символики РФ"	октябрь
5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО "ДЮСШ №1"
6	Основные спортивные понятия, терминология избранного вида спорта.	Ноябрь
7	Участие в школьном мероприятии "Спортсмен года"	Декабрь
8	Патриотическое занятие "Герои нашего времени"	в течение года
9	Беседы с обучающимися на темы: "Здоровый образ жизни. Вредные привычки", "Закаливание организма", "Режим дня и гигиена спортсмена".	в течение года

10	Спортивные соревнования в рамках программы по профилактике правонарушений	в течение года
11	Встреча с участниками СВО	февраль

5. Содержание программы

5.1. Учебный план

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество занятий 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа (45 минут 1 академический час). Общий объём курса 468 часов. Первый и второй год обучения по 234 часа.

№п/п	Наименование раздела	1-й год обучения		2-й год обучения		Формы контроля
		теория	практика	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	-	6	-	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	1	160	1	160	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	1	40	1	40	Тестирование
4.	Техническая подготовка		20		20	
4.	Соревнования		3		3	Участие в соревнованиях
5.	Контрольные испытания		2		2	Протокол сдачи нормативов ОФП
Итого:		9	225	9	225	
Всего часов за год:		234		234		

Учебно-тематический план

№ п/п	*Разделы программы*	*Кол-во часов в год*	*Учебные месяцы*								
			IX	*X*	*XI*	*XII*	*I*	*II*	*III*	*IV*	*V*
1	Теоретическая подготовка	9	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*
2	Общая физическая подготовка	**160**	18	18	18	18	17	17	18	18	18
	Строевые упражнения ОРУ	*30*	*4*	*4*	*3*	*3*	*3*	*3*	*4*	*3*	*3*
	Гимнастические упражнения	*10*	*1*	*1*	*2*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*
	Спортивные игры	*70*	*7*	*8*	*8*	*8*	*8*	*8*	*7*	*8*	*8*
	Подвижные игры и эстафеты	*50*	*6*	*5*	*5*	*6*	*5*	*5*	*6*	*6*	*6*
	Легкоатлетические упражнения		*В процессе занятий*								
3	Специальная физическая подготовка	**40**	4	5	5	4	5	4	5	4	4
4	Техническая подготовка	**20**	2	2	2	3	2	3	2	2	2
5	Участие в спортивных мероприятиях	**3**	-	1	-	-	1	-	-	-	1
6	Зачетные и контрольные требования	**2**	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Всего часов		**234**	**25**	**27**	**26**	**27**	**26**	**25**	**26**	**25**	**27**

5.2. Содержание учебного плана

1-й год обучения.

Теоретическая подготовка – 9 часов

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

1. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика - как вид спорта (история). Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города).

2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Значение закаливания. Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода. Понятие о гигиене и санитарии. Режим и питание. Распорядок спортсмена. Профилактика вредных привычек.

3. Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения. Санитарные требования к спортивному залу. Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

4. Самоконтроль. Сущность самоконтроля и роль его при занятиях. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.

5. Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь.

6. Физические способности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно, силовые, скоростно-силовые Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы се проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Практическая подготовка

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

Общая физическая подготовка – 160 часов

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Практика: **ОРУ**. Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны повороты, круговые движения головой

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения, лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи нагой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Практика: Гимнастические упражнения. Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре.

Акробатика. Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стой на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

Практика: Спортивные игры: Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; баскетбол; ручной мяч; хоккей; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Практика: Подвижные игры и эстафеты: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед».

Практика: **Легкоатлетические упражнения.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание копья,

диска, гранаты толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Практика: **Упражнения для развития гибкости и ловкости**. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложный вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Специальная физическая подготовка – 40 часов

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Практика: Ходьба, обычная и широким шагом с различимо положением рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег.

Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг.

Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

Практика: Бег, имитация движений рук (стоя на месте) с ускорением и последующим замедлением (10-12 сек.), в максимально быстром темпе (5-6 сек.), с дополнительными легкими пружинящими покачиваниями (сгибая и разгибая ноги). Имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры, в висе и упоре. Медленный пружинящий бег до 2 минут. Бег в колонне по одному с последовательным обгоном бегущих впереди. Бег на прямых носках, вынося их высоко вперед. В упоре у гимнастической стенки, барьера, бег с высоким подниманием бедра (5-6 сек.). Прямолинейный бег по узкой дорожке (ширина 20-25см.), бег по одной линии. Бег с высоким подниманием бедра, то же с плавным переходом на быстрый бег. Бег на носках с забрасыванием голени назад, бег прыжками. Бег на носках, семенящий бег со средним и высоким подниманием коленей, с переходом на обычный бег и в ускорение до 20-30 м., переход с ускорения на семенящий бег. Различные беговые упражнения и многоскоки. Бег по пересеченной местности. Бег по опилочной дорожке, песку с энергичной работой стопами. Бег на 20-30 м. с различными заданиями по технике бега. Высокий старт: принятие положений по команде «На старт!», движения рук и ног, положения туловища при выполнении первых шагов с высокого старта. Бег по пересеченной местности, кроссовый бег.

Практика: Низкий старт: подготовка места старта, принятие положений по командам «На старт!», «Внимание!», перенос веса тела вперед на руки, начало бега по сигналу. Низкий старт и пробежки на 15-20 м. Низкий стар и стартовый разбег до 30 м. бег с ускорением на 20-30 м. ускорения на отрезке 40-50 м. на прерывая бега. Быстрый бег на месте сериями по 5-6 сек. Повторный бег на отрезках от 20 до 100 м. 2-3 раза с паузой до 3 мин. Бег с хода 20,30,40 м. без фиксации и с фиксацией времени пробегания отрезков дистанции. Бег по повороту. Бег под уклон (2-3 градуса) с выбеганием на горизонтальную дорожку и в гору. Повторное пробегание отрезков 20-30 м. со скоростью 95,90,75% от максимальной. Бег с хода до 25 м. с последующим переходом на бег по инерции. Бег с низкого старта на дистанцию 30-60 м. на время.

Практика: эстафетный бег. Встречные эстафеты с этапами до 30 м. Передача и прием эстафетной палочки без перекладывания на месте в ходьбе по сигналу 14 руководителя и передающего. Передача в ходьбе и медленном беге. Эстафетный бег на этапах 40,50,60 м. с передачей эстафетной палочки.

Техническая подготовка – 20 часов

Основы техники бега. Цикл движений. Одноопорное, безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Бег на короткие дистанции. Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка споты на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длинна и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

Бег на средние и длинные дистанции. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длинна шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Эстафетный бег. Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

Общие основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Тройной прыжок с места и с разбега. Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление. Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед «скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

Контрольные упражнения и соревнования – 5 часов

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях по лёгкой атлетике в учебном году 2-5 раз.

2-ой год обучения

Теоретическая подготовка - 9 часов

Теория: Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль в физические культуры в воспитании молодежи.

Теория: **Гигиенические требования к занимающимся спортом**. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для

спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня по время соревнований.

Теория: **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание 16 организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболевании. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Теория: **Физические способности и физическая подготовка.** Физические качества. Вилы силовых способностей: собственно, силовые, скоростно-силовые Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы се проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка – 160 часов

Практика: Строевые упражнения. Понятие о шеренге, колонне, фланге, интервале, дистанции. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости.

Практика: **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Практика: Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы.

Практика: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Практика: Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.

Практика: Спортивные и подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; баскетбол; ручной мяч; хоккей; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры. Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба

в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий.

Специальная физическая подготовка – 40 часов

Практика: Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с предельной интенсивностью. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Практика: **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек до 3 км, для мальчиков до 5 км.

Техническая подготовка – 20 часов

Бег на короткие дистанции. Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка споты на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длинна и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

Бег на средние и длинные дистанции. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длинна шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление. Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Контрольные упражнения и соревнования – 5 часов

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях в различных видах лёгкой атлетики, в годичном цикле.

Планируемые результаты.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- повышение уровня технической и тактической подготовки в секции лёгкой атлетики;
- устойчивое овладение умениями и навыками различных видов легкоатлетических упражнений;
- повышение уровня силовой подготовки;
- умение контролировать психическое состояние;
- участие в соревнованиях школьного и районного уровня.

В конце обучения в спортивно-оздоровительных группах, обучающиеся должны достигнуть следующего уровня физической подготовленности:

Знать: правила поведения на занятиях в зале и на воздухе, технику безопасности; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль; влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке; понятие о двигательном режиме в режиме дня.

Уметь: самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, основные культурно-гигиенические навыки, адаптироваться к командной игре; соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и тренеру во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным вовремя проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Демонстрировать двигательные умения и навыки:

В ходьбе, беге, прыжках, равновесиях: правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках, с максимальной скоростью бегать до 60 м, бегать в равномерном темпе до 7 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, сохранять равновесие на гимнастической скамейке с остановкой после ходьбы, бега; прыгать с поворотами на 180^{o} – 360^{o}; делать общеразвивающие упражнения с предметами и без, под счет, показ и самостоятельно.

В метаниях на дальность и на меткость: метать набольшие предметы весом до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками; толкать набивной мяч весом до 1 кг; попадать малыми предметами в баскетбольное кольцо, футбольные ворота с разбега, с места.

В строевых, гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения (построения в шеренгу, перестроения в колонну, 2 колонны; выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Кругом!» и т. д.); принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; уверенно ходить по гимнастической скамейке (бревну высотой 50-100 см); выполнять висы (вис спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, подтягивание в висе, вис на согнутых руках) и упоры (на полу, гимнастической скамейке); прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад, в движении, со сменой

положений ног, рук; в положении наклона туловища вперед (ноги прямо) касаться ладонями пола; выполнять махи ногой до уровня плеча.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мяча; играть в изученные подвижные игры с элементами спортивных игр.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Основной показатель результативности образовательной программы - выполнение в конце обучения, программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

Спортивная деятельность: осуществлять соревновательную деятельность по виду спорта – легкая атлетика, участвовать в «Веселых стартах», легкоатлетических кроссах, эстафетах по ОФП, участие в массовых спортивных мероприятиях, во внутришкольных соревнованиях.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Продолжительность 1-го и 2-го учебного года	39 недель
Начало и окончание учебного года	С 01.09.2025г. по 31.05.2026 С 01.09.2026 г. по 31.05.2027 г.
Режим занятий (в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой)	3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 минут)
Каникулы	Летние с 01.06.2027 по 31.08.2027 г.

№п/п	Месяц	Форма и место проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма текущего контроля
1.	Сентябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях в зале и на воздухе. Подвижные игры.	Беседа, игровая практика
2.	Сентябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Санитарные требования к спортивному залу. Требования к инвентарю для проведения учебного процесса. Общая физическая подготовка	Беседа, игровая практика
3.	Сентябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История развития легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города). ОРУ, строевые упражнения	Беседа, выполнение практических заданий
4.	Сентябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. ОФП, подвижные игры	Беседа, выполнение практических заданий.
5.	Сентябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Значение закаливания. Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода. Понятие о гигиене и санитарии. Режим и питание. Распорядок спортсмена.	Беседа, выполнение практических заданий.

				Профилактика вредных привычек. ОРУ, строевые упражнения, гимнастические упражнения	
6.	Сентябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики. ОФП, легкоатлетические упражнения	
7.	Сентябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь. ОРУ, спортивные игры	Беседа, выполнение практических заданий, наблюдение
8.	Сентябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно, силовые, скоростно-силовые Строение и функции мышц. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания силы и быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Специальная физическая подготовка	Беседа, выполнение практических заданий, наблюдение
9.	Сентябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в	Беседа, выполнение практических заданий, наблюдение

				процессе многолетней подготовки. ОФП, гимнастические упражнения	
10.	Сентябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОРУ, строевые упражнения, подвижные игры	Выполнение практических заданий, наблюдение
11.	Сентябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, гимнастические упражнения	Выполнение практических заданий, наблюдение
12.	Сентябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, легкоатлетические упражнения	Выполнение практических заданий, наблюдение
13.	Октябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, техническая подготовка	Выполнение практических заданий
14.	Октябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, подвижные игры и эстафеты	Выполнение практических заданий
15.	Октябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, легкоатлетические упражнения	Выполнение практических заданий
16.	Октябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	СФП. Овладение элементами техники изучаемых видов.	Выполнение практических заданий, наблюдение
17.	Октябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП. Спортивные игры	Выполнение практических заданий, наблюдение
18.	Октябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОРУ, гимнастические упражнения	Выполнение практических заданий, наблюдение
19.	Октябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, подвижные игры и эстафеты.	Выполнение практических заданий, наблюдение
20.	Октябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОРУ, техническая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
21.	Октябрь	Учебно-тренировочное	2	ОФП,	Выполнение

	3 неделя	занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29		легкоатлетические упражнения	практических заданий, наблюдение
22.	Октябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Специальная физическая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
23.	Октябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, подвижные и спортивные игры.	Наблюдение, выполнение практических заданий.
24.	Октябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий.
25.	Октябрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, строевые упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий.
26.	Октябрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий.
27.	Октябрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий.
28.	Ноябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОРУ, Легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий.
29.	Ноябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий.
30.	Ноябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий.
31.	Ноябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий.
32.	Ноябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОРУ, подвижные игры, эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий

33.	Ноябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий.
34.	Ноябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, строевые упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
35.	Ноябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, подвижные игры, эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
36.	Ноябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий.
37.	Ноябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий.
38.	Ноябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий.
39.	Ноябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий.
40.	Декабрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий.
41.	Декабрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Соревнования	Тестирование, выполнение практических заданий
42.	Декабрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий.
43.	Декабрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
44.	Декабрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий

45.	Декабрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
46.	Декабрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
47.	Декабрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, строевые упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
48.	Декабрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
49.	Декабрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
50.	Декабрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
51.	Декабрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
52.	Декабрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОРУ, строевые упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
53.	Декабрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
54.	Декабрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
55.	Январь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
56.	Январь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий

57.	Январь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
58.	Январь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОРУ, спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
59.	Январь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
60.	Январь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
61.	Январь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
62.	Январь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Подвижные игры, эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
63.	Январь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
64.	Январь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
65.	Январь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОРУ, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
66.	Январь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
67.	Февраль 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Специальная физическая подготовка. Овладение элементами техники изучаемых видов	Наблюдение, выполнение практических заданий, тестирование
68.	Февраль 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий

69.	Февраль 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
70.	Февраль 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
71.	Февраль 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОРУ, строевые упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
72.	Февраль 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
73.	Февраль 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
74.	Февраль 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
75.	Февраль 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
76.	Февраль 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Соревнования ко Дню Защитника Отечества	Выполнение практических заданий, тестирование
77.	Февраль 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОРУ, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
	Февраль 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29		ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
78.	Март 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
79.	Март 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий

80.	Март 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
81.	Март 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
82.	Март 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
83.	Март 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
84.	Март 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, строевые упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
85.	Март 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
86.	Март 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОРУ, спортивные и подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
87.	Март 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
88.	Март 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
89.	Март 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
90.	Март 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
91.	Апрель 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОРУ, строевые упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий

92.	Апрель 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
93.	Апрель 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
94.	Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
95.	Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
96.	Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
97.	Апрель 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
98.	Апрель 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
99.	Апрель 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
100.	Апрель 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
101.	Апрель 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Соревнования	Тестирование, выполнение практических заданий
102.	Апрель 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
103.	Апрель 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий

104.	Апрель 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
105.	Апрель 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
106.	Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОРУ, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
107.	Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
108.	Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
109.	Май 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
110.	Май 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
111.	Май 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
112.	Май 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОРУ, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
113.	Май 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
114.	Май 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
115.	Май 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Сдача контрольных нормативов	Тестирование

116.	Май 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Подвижные игры, эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
117.	Май 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО"ДЮСШ №1", ул. Пионерская, д. 29	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
		Итого:	234 часа		

2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении оборудовании. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-эпидемиологическим нормам и технике безопасности.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале МБУ ДО «ДЮСШ №1» города Алексина.

Материально-техническое оборудование и спортивный инвентарь из расчёта на 1 учебную группу.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Мат гимнастический	штук	12
2	Мяч баскетбольный	штук	3
3	Рулетка	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Резинка эластичная	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Лестница беговая	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Мосты гимнастические	штук	24

Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются тренера-преподаватели, имеющие средне-специальное или высшее образование в области ФКиС и/или прошедшие курсы переподготовки или повышения квалификации по направлению физической культуры и спорта.

3. Формы аттестации

Для оценки результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации программы.

Входной контроль. Проводится в начале обучения, чтобы определить исходный уровень знаний и умений обучающихся. Формы контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполнения практических заданий тренера-преподавателя.

Текущий контроль. Осуществляется на занятиях в течение всего учебного года, чтобы отслеживать уровень освоения учебного материала и развитие личностных качеств обучающихся. Формы контроля: педагогическое наблюдение, выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов.

Промежуточная аттестация. Проводится по итогам полугодия, чтобы определить уровень знаний и умений обучающихся за полугодие и скорректировать учебную деятельность. Формы аттестации: устный опрос, наблюдение, проверка выполнения заданий, практическое выполнение приёмов, сдача контрольных нормативов.

Итоговая аттестация. Проводится в конце учебного года. Формы аттестации: сдача контрольных нормативов ОФП, участие в соревнованиях.

4.Оценочные материалы

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трём уровням: высокий (от 80 % и более освоения программного материала), средний (от 51 до 79 % освоения программного материала), низкий (менее 50 % освоения программного материала).

Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности учащихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях).

Контрольно-переводные нормативы

Сводная таблица нормативных оценок уровней физической подготовленности обучающихся 6-18 лет

Первый год обучения

Возраст лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 метров (секунды)						
6	7.0	7.5	8.1	7.1	7.6	9.0
7	6.5	7.0	7.5	7.0	7.5	8.1
8	6.5	7.0	7.5	7.0	7.5	8.1
9	6.2	6.7	7.2	6.0	6.5	7.0
10	5.9	6.4	6.8	5.8	6.3	6.8
11	5.6	6.1	6.6	5.6	6.1	6.6
12	5.3	5.8	6.3	5.4	5.9	6.4
13	5.0	5.5	6.0	5.2	5.7	6.2
14	4.7	5.2	5.8	5.0	5.5	6.0
15	4.4	4.9	5.4	4.8	5.3	5.8
16	4.2	4.7	5.2	4.6	5.1	5.6
17	4.0	4.5	5.0	4.5	5.0	5.5
18	3.8	4.3	4.8	4.4	4.9	5.4
Прыжок в длину с места (сантиметры)						
6	130	120	110	120	115	110
7	140	130	120	130	120	110
8	140	130	120	130	120	110
9	150	140	130	140	130	120
10	160	150	140	150	140	130

11	170	160	150	160	150	140
12	180	170	160	170	160	150
13	190	180	170	180	170	160
14	200	190	180	190	170	165
15	210	200	190	200	180	170
16	220	210	200	205	180	175
17	230	220	210	210	185	175
18	240	230	220	215	190	180
Челночный бег 3 раза по 10 метров (секунды)						
6	8.6	8.9	9.9	9.0	9.4	10.4
7	8.1	8.4	8.8	8.6	9.0	9.4
8	8.1	8.4	8.8	8.6	9.0	9.4
9	7.9	8.3	8.7	8.4	8.8	9.2
10	7.7	8.1	8.5	8.0	8.4	8.8
11	7.5	7.9	8.3	7.7	8.1	8.5
12	7.3	7.7	8.1	7.5	7.9	8.3
13	7.1	7.5	7.9	7.3	7.7	8.1
14	7.0	7.4	7.8	7.2	7.6	8.0
15	6.8	7.2	7.6	7.0	7.4	7.8
16	6.6	7.0	7.4	6.8	7.2	7.6
17	6.5	6.9	7.3	6.6	7.0	7.4
18	6.3	6.7	7.1	6.4	6.8	7.2
Подъем туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 сек.)						
6	12	8	6	10	7	5
7	12	8	6	10	7	5
8	12	8	6	10	7	5
9	14	10	8	12	9	7
10	15	12	10	14	11	9
11	16	14	12	15	12	11
12	18	16	14	17	14	12
13	22	18	16	21	17	15
14	24	20	18	23	19	18
15	26	22	20	25	22	20
16	28	24	22	26	24	22
17	30	26	24	28	26	24
18	32	28	26	30	28	26

Второй год обучения

Возраст лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 метров (секунды)						
6	7.0	7.5	8.1	7.1	7.6	9.0
7	6.5	7.0	7.5	7.0	7.5	8.1
8	6.5	7.0	7.5	7.0	7.5	8.1
9	6.2	6.7	7.2	6.0	6.5	7.0
10	5.9	6.4	6.8	5.8	6.3	6.8
11	5.6	6.1	6.6	5.6	6.1	6.6
12	5.3	5.8	6.3	5.4	5.9	6.4
13	5.0	5.5	6.0	5.2	5.7	6.2
14	4.7	5.2	5.8	5.0	5.5	6.0
15	4.4	4.9	5.4	4.8	5.3	5.8
16	4.2	4.7	5.2	4.6	5.1	5.6
17	4.0	4.5	5.0	4.5	5.0	5.5
18	3.8	4.3	4.8	4.4	4.9	5.4
Прыжок в длину с места (сантиметры)						
6	140	130	120	125	120	105
7	150	140	130	135	125	110

8	150	140	130	135	125	110
9	160	150	140	145	135	120
10	170	160	150	155	145	130
11	180	170	160	165	155	140
12	190	180	170	175	165	150
13	200	190	180	185	170	160
14	210	195	185	195	175	165
15	215	200	190	205	180	170
16	220	210	200	210	185	175
17	225	220	210	215	190	180
18	235	225	215	220	195	185
Челночный бег 3 раза по 10 метров (секунды)						
6	8.6	8.9	9.9	8.9	9.3	10.0
7	8.1	8.4	8.8	8.5	9.0	9.4
8	8.1	8.4	8.8	8.5	9.0	9.4
9	7.9	8.3	8.7	8.3	8.7	9.2
10	7.7	8.1	8.5	8.0	8.3	8.7
11	7.5	7.9	8.3	7.6	8.0	8.4
12	7.3	7.7	8.1	7.4	7.8	8.2
13	7.1	7.5	7.9	7.2	7.6	8.0
14	7.0	7.4	7.8	7.0	7.5	7.9
15	6.8	7.2	7.6	6.9	7.2	7.6
16	6.6	7.0	7.4	6.8	7.1	7.5
17	6.5	6.9	7.3	6.5	7.0	7.4
18	6.2	6.6	7.0	6.4	6.7	7.1
Подъем туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 сек.)						
6	12	8	6	12	7	6
7	12	8	6	12	7	6
8	12	8	6	12	7	6
9	14	10	8	14	9	8
10	15	12	10	16	12	10
11	16	14	12	17	13	12
12	18	16	14	18	16	14
13	22	18	16	23	18	16
14	24	20	18	25	19	18
15	26	22	20	26	23	20
16	28	24	22	27	25	22
17	30	26	24	29	27	25
18	32	28	26	30	28	26
Подтягивание (кол-во раз)						
6	4	2	1	-	-	-
7	6	4	2	-	-	-
8	6	4	2	-	-	-
9	8	6	4	-	-	-
10	10	8	6	-	-	-
11	12	10	8	-	-	-
12	14	12	10	-	-	-
13	16	14	12	-	-	-
14	18	16	14	-	-	-
15	20	18	16	-	-	-
16	22	20	18	-	-	-
17	24	22	20	-	-	-
18	26	24	22	-	-	-

5. Методическое обеспечение программы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения занятий.

Основные методы обучения:

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание;
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов;
- практические методы: упражнения, соревнования. Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

Основные средства тренировочных воздействий:

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. подвижные игры и игровые упражнения;
3. элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровыеупражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Методы тренировки

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств, тренировки и совокупность приемов и правил деятельности обучающегося и тренера-преподавателя.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Общепедагогические методы включают:

- словесные методы, применяемые в спортивной тренировке, к ним относятся: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.
- наглядные методы, используемые в спортивной практике, к ним относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер-преподаватель или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

Практические методы:

- методы строго регламентированного упражнения, к ним относятся методы,

преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов – непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с непроизвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном – варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки – применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Равномерный метод – характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

Переменный метод – отличается от равномерного последовательного варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода – он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

Интервальный метод – характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

Повторный метод – характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличии от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро исчерпывает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

Метод круговой тренировки – характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физ. упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физ. качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты:

- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация нагрузки;
- использование хорошо изученных упражнений;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода

связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Педагогические технологии, используемые в тренировочном процессе:

1. Здоровьесберегающие технологии – формирование знаний, навыков, умений, вязанных с сохранением собственного здоровья, в том числе навыков предохранения от перегрузок, профилактики травматизма, соблюдение гигиенических норм обучающихся.
2. Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей, применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.
3. Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций, видеозаписей соревнований по легкой атлетике для улучшения мотивации к занятиям легкой атлетикой и в приобретении знаний основ данного вида спорта.
4. Игровые технологии - включение в тренировочные занятия подвижных и спортивных игр, проведение соревнований внутри тренировочных групп и между группами.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочные занятия – основная форма занятий для всех обучающихся.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей, и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки – углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать – специально-подготовительными

упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку, а затем – комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений – обычная: «сверху-вниз»:

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений – общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий. В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа – встряхивание, поглаживание, растирание.

Методические рекомендации подготовлены с целью оказания методической помощи тренерам-преподавателям, осуществляющим учебно-тренировочный процесс, в организации спортивной подготовки.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М., 2008.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М., 2009.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурнооздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2008.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М., 2008. Попов В.Б. «Прыжки в длину». М., 2011.
6. Школа легкой атлетики, под ред. А.В. Коробова, 2 изд. М., 1998.
7. Жордочко Р.В., Полищук В.Д. Легкая атлетика: Учебное пособие. – К.: Вища шк., 1994.
8. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Учебник для ИФК. - М.: Просвещение, 1990.

9. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С. Хоменкова, 2002. 183
10. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. Советский спорт Москва, 2010.
11. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура. Москва, 2014.
12. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры; Физкультура и спорт. Москва,2009.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Энциклопедия для детей. Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. М.: Аванта+, 2001
2. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002г
3. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
4. Кобринский М. Е. Название: Учебник легкая атлетика. Издательство: Тесей. Год: 2005.

Интернет-ресурсы:

1. Российская федерация легкой атлетики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rusathletics.com/
2. Новости легкоатлетического спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rusathletics.com/
3. Портал лёгкой атлетики Тулы и Тульской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://www.tula-tf.ru/
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru