

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дебёсская средняя общеобразовательная школа имени Л.В. Рыкова»

ПРИНЯТО

на заседании педсовета

Протокол №12

«26» июня 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Дебёсская

СОШ имени Л.В.Рыкова

_____/Опарина Г.А./

«30» августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Атлет»
физкультурно-спортивная направленность
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель (автор): Трапезников Иван Васильевич
педагог дополнительного образования

с. Дебёсы, 2023г.

Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлет» **физкультурно-спортивной направленности**, составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Дебёсская средняя общеобразовательная школа имени Л.В. Рыкова».
- Положение о разработке, содержании и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ «Дебёсская СОШ имени Л.В. Рыкова».

Уровень программы. Стартовый.

Актуальность. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа предназначена для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» образовательной программы.

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

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания укрепляют мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Для более полного развития детей используется **конвергентный подход**. Он включает в себя:

- ИКТ технологии (на занятиях используются презентации, разнообразные видео с дидактическим материалом).
- Когнитивные методы (метод ошибок, метод сравнения). На занятиях формируется информационная компетентность, критическое мышление, познавательные и двигательные способности. Развитие таких качеств, как произвольность и волевые качества позволяет ребенку осознанно преодолевать трудности. Развивается кругозор, ребёнок начинает стремиться к самостоятельному поиску истины, стремиться к самосовершенствованию, накапливается практический опыт.
- Легкая атлетика включает в себя несколько видов, поэтому дети участвуют как в интеллектуальных мероприятиях, так и в спортивных. Участие обучающихся в конкурсах, матчах и соревнованиях совершенствуют сильные качества личности.

Отличительная особенность. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Вариативность. Программа предусматривает групповое обучение с индивидуальной дозировкой физической нагрузки на каждого обучающегося. Это позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого обучающегося.

Преимственность. Обучающиеся имеют базовый уровень знаний, связанный с физической культурой и спортом. Программа дополняет и углубляет знания обучающихся.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся 7-10 лет, желающих заниматься, не имеющих медицинских противопоказаний.

Состав группы: Количество обучающихся в объединении 8-25 человек.

Объем программы: 72 ч

Форма организации занятий: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный). Формы теоретических занятий: беседа, лекция. Участие в спортивных соревнованиях: командных, личных первенствах. При необходимости занятия могут проводиться в дистанционном формате, на платформе «Google Classroom» и в группах и веб-чатах социальной сети «ВКонтакте»

Срок освоения: Программа рассчитана на один год, реализуется в течение 36 недель.

Режим занятий: Общее количество часов для реализации программы – 72 часа в год. Количество занятий в неделю – 2. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу: (40 минут)

Цель и задачи программы.

Цель: сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни, сформировать первоначальные знания о видах легкой атлетики

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:**

- обучение основам техники физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- воспитание дисциплинированности, смелости во время выполнения физических упражнений;
- укрепление здоровья, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Таблица №1

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Знакомятся с информацией о технике безопасности во время занятий легкой атлетикой, требованиями безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах легкой атлетики, играх, упражнениях. Осваивают строевые упражнения, технику бега, прыжков, метания, гимнастические упражнения. Форма обучения индивидуальная и коллективная. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через участие в спортивных соревнованиях.

Планируемые результаты.

Личностные результаты.

- наличие мотивации к работе на результат;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества как со взрослыми, так и со сверстниками;
- установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- Владеть техникой бега и спортивной ходьбы.
- Выполнять специальные беговые упражнения.
- Выполнять контрольные упражнения.

Предметные:

Обучающиеся *будут знать*:

- Технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
- Понятия о технике выполнения легкоатлетических упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления.
- Правила соревнований по легкой атлетике, судейская практика.
- Основные средства восстановления.

Обучающиеся *будут уметь*:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- Иметь широкий круг двигательных умений и навыков.
- Владеть основами техники по виду спорта легкая атлетика.

2. Содержание программы.

Таблица № 2

Учебный план.

№ п/п	Тема	Количество часов в том числе			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	0	Опрос, собеседование, тест-задания
1.1.	Вводное занятие. История развития легкой атлетики.	0.5	0.5		
1.2.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	0.5	0.5		
1.3.	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых.	0.5	0.5		
1.4.	Питание, самоконтроль	0.5	0.5		
1.5.	Оказание первой медицинской помощи при травмах	0.5	0.5		
1.6.	Правила соревнований.	0.5	0.5		
1.7.	Основные средства восстановления.	1	1		
2					
2.1	Общая физическая подготовка	20		20	Тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	22		22	Тестирование
2.3	Техническая подготовка	14		14	Наблюдение
2.4	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	10		10	Наблюдение
3	Итоговая аттестация	1		1	Контрольные испытания
4	Итоговое занятие	1		1	Беседа, Анализ
ИТОГО		72	4	68	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка (4 ч.)

1.1. Вводное занятие. История развития легкой атлетики.

Теория 0.5 часа

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространения бега. Краткие исторические сведения о возникновении бега и л/а, об Олимпийских играх. Легкая атлетика в России. Исторические сведения о зарождении бега и спортивной ходьбы как видов спорта. Основные этапы развития бега на средние, длинные дистанции в стране. Задачи и перспективы дальнейшего развития бега. Уровень достижения в беге в стране. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

1.2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Теория 0.5 часа

Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований.

1.2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых.

Теория 0.5 часа

Помощь при ушибах, растяжений. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.

1.3. Питание, самоконтроль.

Теория 0.5 часа

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия легкой атлетикой. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

1.4. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Теория 0.5 часа

Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях.

1.5. Правила соревнований.

Теория 0.5 часа

Положение о соревнованиях. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике.

1.6. Основные средства восстановления.

Теория 1 час.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП – 20 ч.)

Практика 20 час.

Строевые упражнения на месте и в движении. 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. Ходьба в переменном темпе с различными движениями рук. Переход с ходьбы на бег и обратно. Остановка. Бег с изменениями направления, изменением скорости движения.

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

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

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.

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.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной 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.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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.

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. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Ходьба на лыжах классическим ходом с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время. Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры. «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени». Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, лапта.

Специальная физическая подготовка (СФП – 22 ч.)

Практика 22 час.

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

Ходьба. Обычная и широким шагом с различным 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.

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 20-25 см.), 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 (2-й год обучения) 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 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.

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.

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

Техническая подготовка (14 ч.)

Практика 14 час.

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 стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина 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. Длина 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.

Участие в соревнованиях (10 ч.)

Практика 20 час.

Соревнования проводятся в группе для приобретения соревновательного опыта, умение правильно применять на дистанции технику бега, также обучающиеся участвуют в школьных соревнованиях и соревнованиях ДЮСШ.

Итоговая аттестация (1 ч.).

Тестирование по по технико-тактической и физической подготовке

Итоговое занятие. (1 ч.).

Подведение итогов по программе. Анализ выступлений на соревнованиях.

Медицинское обследование (вне сетки часов)

Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672).

Медицинский осмотр обучающихся осуществляется врачами БУЗ УР «Дебесская районная больница МЗ УР» на базе образовательных учреждений два раза в год.

Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов)

Восстановительные мероприятия

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38⁰ с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Массаж и самомассаж.

Восстановительные средства

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают:

специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ)
- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.

- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

Планируемые результаты.

Личностные результаты.

- мотивированы к работе на результат;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- сотрудничество как со взрослыми, так и со сверстниками;
- ведение здорового образа жизни.

Метапредметные результаты.

- Владеют техникой бега и спортивной ходьбы.
- Правильно выполняют специальные беговые упражнения.
- Выполняют контрольные упражнения.

Предметные:

Обучающиеся *будут знать*:

- Технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
- Понятия о технике выполнения легкоатлетических упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления.
- Правила соревнований по легкой атлетике, судейская практика.
- Основные средства восстановления.

Обучающиеся *будут уметь*:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- Применять широкий круг двигательных умений и навыков.
- Владеть основами техники по виду спорта легкая атлетика.

Комплекс организационно – педагогических условий.

Календарный учебный график.

Таблица № 3

Месяц	Недели обучения	Занятия / из них контрольные / каникулярный период
		1 год обучения
1 – е полугодие. Начало учебного года – первый учебный день.		
Сентябрь – декабрь	1	У
	2	У
	3	У
	4	У
	5	У
	6	У
	7	У
	8	У
	9	У
	10	У
	11	У
	12	У
	13	У
	14	У
	15	У
	16	У
	17	У
2 – е полугодие		
Январь – май		
	18	П
	19	П
	20	У
	21	У
	22	У
	23	У
	24	У
	25	У
	26	У
	27	У
	28	У
	29	У
	30	У
	31	У
	32	У
	33	У
	34	У
	35	У
	36	У
37	У	
38	А _и	

Июнь - август	39 - 52	к
Количество учебных недель		36
Количество занятий в неделю		2
Количество ак. часов в неделю		2
Всего часов по программе		72

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ.
спортивный инвентарь:

- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- координационная лестница - 2штуки
- насос для накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер;
- грабли.
- палочки эстафетные;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 4 пролета;
- перекладины для подтягивания- 2-3 штуки.
- конусы -15 штук;

Информационное обеспечение.

Компьютер, проектор

Кадровое обеспечение.

Педагог-специалист по профилю.

Формы аттестации/контроля:

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется итоговая аттестация (в конце учебного года. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам школьных, районных и республиканских соревнований).

Оценочные материалы.

Контрольные испытания по технико-тактической
и физической подготовке
Итоговая аттестация

№	Контрольные испытания	Количество выполнений	
		юноши	девушки
		8-10	8-10
1	Бег 60 м. (с)	10,4	10,8
2	Бег 100 м. (с)	-	-
3	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,5	8,7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	150
5	Бег на 1000 м. (мин, с)	4.50	5.10

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности; предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средства спортивной тренировки. Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Формы занятий: теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Дидактические материалы:

- Изучение и освоение технических приемов. Учебные пособия в электронном варианте.
- Сборники подвижных игр.
- Комплексы общеразвивающих упражнений;
- Комплексы дыхательной гимнастики;

- CD - диски или флэшка с записями музыки и песен;
- Комплексы дыхательных гимнастик;
- Комплексы пальчиковых гимнастик;
- Сборники подвижных игр.

Методические рекомендации:

- беседы о правилах безопасного поведения дома, на занятиях, на улице.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

№ п/п	Название раздела, темы	Методы обучения	Формы организаци и учебного занятия	Педагогические технологии	Дидактически е материалы
1	Теоретическая подготовка	словесный, наглядный	Беседа, опрос.	Технология индивидуализации и обучения	Инструкции
2	Общая физическая подготовка	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Практическая работа, игра
3	Специальная физическая подготовка	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Практическая работа, игра
4	Техническая подготовка	Показ, рассказ, фронтальный, поточный,	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, стойки,	Практическая работа, игра

		групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты		конусы, мячи, свисток.	
5	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	Фронтальный, практическое занятие, соревнование.	Протокол		Практическая работа, соревнование, проколы.
6	Итоговая аттестация	Метод стимулирования, методы контроля и коррекции Награждение	Протокол	технология портфолио	Медали, грамоты
7	Итоговое занятие	Словесный, наглядный, игровой	Беседа,	Технология индивидуализации и обучения	

Рабочая программа воспитательной работы

1. Особенности воспитательной работы в объединении.

В объединениях Центра творчества дети получают не только знания и умения по выбранному направлению, но и учатся быть социально активными, информационно грамотными и полезными членами общества. В содержании образовательного процесса наряду с образовательными и творческими задачами обязательно присутствуют задачи воспитательные, направленные на организацию социального опыта ребенка, формирование социальной активности, адаптивности, социальной ответственности.

Воспитание в учреждении рассматривается как:

- социальное взаимодействие педагога и обучающегося, ориентированное на сознательное овладение детьми социальным и духовным опытом,
- формирование у них социально значимых ценностей и социально адекватных приемов поведения,
- является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Так же воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Персональное взаимодействие педагога с каждым обучающимся является обязательным условием успешности образовательного процесса в учреждении. Из анкетирования удовлетворенностью образовательными услугами нами определено, что ребенок приходит на занятия, прежде всего, для того, чтобы содержательно и эмоционально пообщаться со значимым для него взрослым.

Организуя индивидуальный процесс, педагог решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (выставками, выступлениями, презентациями и др.);
- формирует у обучающегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- формирует у обучающегося коллективную ответственность, умение взаимодействовать с другими членами коллектива.

2. Цель и задачи воспитания

Цель: личностное развитие обучающихся.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих основных задач:

- 1) использовать социокультурное и интернет - пространство для усиления воспитательной составляющей учебного занятия;
- 2) обеспечить развитие личности, формирование компетенций, необходимых для жизни;

- 3) приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- 4) воспитать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственном отношении к природной и социокультурной среде обитания;
- 5) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

3. Направления, формы и содержание деятельности

Воспитательная работа интегрирована в учебный процесс, реализуется на учебных занятиях и массовых мероприятиях и строится по семи направлениям: патриотическое, правовое, духовно – нравственное, экологическое, здоровый образ жизни, основы безопасности жизнедеятельности, профориентация.

Патриотическое: это мероприятия, направленные на формирование у детей патриотических чувств, активной гражданской позиции, терпимости и уважения. Формирование чувства патриотизма и гражданственности, уважение к памятникам защитников Отечества и подвигов героя.

Духовно-нравственное: это мероприятия, направленные на гармоничное духовное развитие личности, пропаганду культурно-исторических традиций. Формирование бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ.

Экологическая культура: это мероприятия, направленные на формирование экологической грамотности.

Здоровый образ жизни: это мероприятия, направленные на формирование мотивации здорового образа жизни человека - гимнастика Стрельниковой, динамические паузы, пятиминутки о неприятии вредных привычек.

Правовое: это мероприятия, направленные на формирование правовых знаний.

Основы безопасности жизнедеятельности: это мероприятия, направленные на формирование устойчивых навыков поведения в обществе.

Профориентация. Воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни. Общественно полезная деятельность, создание игровых ситуаций по мотивам различных профессий, трудовые акции, встречи и беседы с интересными успешными людьми.

4. Работа с родителями обучающихся или их законными представителями.

Работа с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания.

– Регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни детского объединения в целом через социальную сеть в Контакте в родительских веб – чатах объединений.

– Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

– Организация родительских собраний.

– Привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению дел объединения.

– Организация мастер – классов, открытых занятий и других событий.

5. Показатели результативности:

Уровень сформированности российской идентичности.

Уровень сформированности общекультурных, коммуникативных, социально – трудовых, здоровьесберегающих, информационных, командных, креативных, компетенций, компетенций личностного самосовершенствования.

Уровень социальной активности обучающихся.

Уровень сформированности потребности в ведении здорового образа жизни, ответственном отношении к природной и социокультурной среде обитания.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Дела, события, мероприятия
Патриотическое направление			
1	22 февраля		Беседа, участие в соревнованиях, посвященных Дню защитников Отечества.
2	3 декабря		Беседа и внутригрупповые соревнования, посвященные Дню неизвестного солдата «Имя твое неизвестно – подвиг твой бессмертен!»
3	1 мая		Участие в соревнованиях, посвященных дню весны и труда
4	9 мая		Участие в соревнованиях «Эстафета мира»
Правовое направление			
5	18 ноября		Беседа о правилах повседневного поведения и поведения на соревнованиях.
Духовно - нравственное направление			
6	22 октября		Разбор культуры поведения на соревнованиях – внутригрупповые соревнования
7	6 марта		Участие в Акции «Подари улыбку»
Экологическое направление			
8	14 апреля		Экологическая викторина
9	Сентябрь		Участие в Акции «Чистая улица – чистая деревня»
10	Апрель		Участие в Экологическом субботнике
Здоровый образ жизни			
11	Октябрь		Квест-игра «В поисках здорового питания»
12	7 апреля		День здоровья. Беседа, разучивание комплекса утренней гимнастики
Основы безопасности жизнедеятельности			
13	Сентябрь, январь		Проведение инструктажей по ТБ, антитеррору, пожарной безопасности
	25 марта		Викторина о правилах поведения на воде и при пожаре
Профориентация			
14	12 октября		Профориентационная дидактическая игра
15	Ноябрь, март		Профессии моих родителей.(выступления родителей и экскурсии на производство)
Работа с родителями			
16	16 декабря		Соревнования семейных команд.
17	1 мая		Семейные эстафеты

Список литературы

Основной

1. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2003 г.
2. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - Москва: Советский спорт, 2005 г.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва: Советский спорт, 2004 г.
4. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва: Советский спорт, 2003 г.
5. И. К. Латышов. Учитель физкультуры школы N 767 г. Москвы, кандидат педагогических наук. Предварительная спортивная подготовка юных легкоатлетов в условиях школы. Журнал «Физическая культура» № 1 за 1998 г.
6. Ю.В.Железняк, В.М.Минбулатов. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Москва, «Физическая культура и спорт» 2004 г.
7. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002 г.

Дополнительный

1. Белая Н.А. «Ещё раз о массаже» М. «Знание», 1977, 95 стр.
2. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990, 176 стр.
3. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239 стр.
4. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «просвещение» 1986, 303 стр.
5. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
 2. Министерство спорта РФ //http://www.minsport.gov.ru
- Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дебесская средняя общеобразовательная школа имени Л.В.Рыкова»

Контрольно-измерительные, оценочные, методические, дидактические
и другие материалы
по дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
«Атлет»

Подготовил: Трапезников Иван Васильевич,
педагог дополнительного образования

с. Дебесы, 2022 г.

Контрольные испытания по физической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений	
		юноши	девушки
		8-10	8-10
1	Бег 60 м. (с)	10,4	10,8
2	Бег 100 м. (с)	-	-
3	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,5	8,7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	150
5	Бег на 1000 м. (мин, с)	4.50	5.10

**Оценочные материалы для проведения итогового контроля в форме зачета
Тест для проверки теоретических знаний.**

Для обучающихся 8-10 лет:

1. Как традиционно называют легкую атлетику?
А) «царица полей» В) «королева спорта»
Б) «царица наук» Г) «королева без королевства»
 2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?
А) эстафетный бег В) фристайл
Б) метание копья Г) марафонский бег
 3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
А) только один В) не больше трех
Б) не больше двух Г) не имеет значения
 4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
А) одна Б) две В) три Г) четыре
 5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
А) бег Б) прыжки в длину В) прыжки в высоту Г) метание молота
 6. СПРИНТ - это...?
А) судья на старте В) бег на длинные дистанции
Б) бег на короткие дистанции Г) метание мяча
 7. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
А) лечь отдохнуть В) выпить как можно больше воды
Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания Г) плотно поесть
 8. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
А) разбег, отталкивание, полет, приземление
Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
В) разбег, подпрыгивание, приземление
Г) разбег, толчок, приземление
 9. Назовите фазы прыжка в высоту:
А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление
В) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
 10. Какое из данных утверждений не относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является неверным ?
А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
 11. В левой колонке под цифрами перечислены советские и российские легкоатлеты, в различные годы становившиеся олимпийскими чемпионами. Справа под буквами - виды спорта и даты завоевания этого титула. Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото.
-

1. Исинбаева Елена	А) прыжки в высоту (2012г.)
2. Лебедева Татьяна	Б) толкание ядра ((1972г.)
3. Чижова Надежда	В) спортивная ходьба, 50км (2012г.)
4. Кирдяпкин Сергей	Г) бег, 1500м, (1960г.)
5. Болотников Петр	Д) прыжки с шестом(2004г, 2008г)
6. Ухов Иван	Е) прыжки в длину (2004г)

12. В спринте применяется старт:

А) средний (полунизкий) Б) низкий В) высокий

Диагностика метапредметных результатов

ФИО	Метапредметные компетенции														
	Умение поставить цели			Умение организовать свою работу			Умение понимать причины успеха/неуспе ха			Способность к самостоятель ному поиску и анализу информации			Умение работать в коллективе, сотрудничать		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

5 - 8 баллов – низкий уровень,

9 - 12 баллов – средний уровень,

13 - 15 баллов – высокий уровень.

Приложение № 4.

Диагностика личностных результатов

ФИО	Личностные свойства и качества											
	Уверенность в себе			Общительность			Самостоятельность, ответственность			Открытость, доброжелательность		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

4 - 6 баллов – низкий уровень,

7 - 9 баллов – средний уровень,

10 - 12 баллов – высокий уровень.

АНКЕТЫ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ КАЧЕСТВОМ ПРОГРАММЫ

Анкета для обучающихся в конце учебного года

1. Почему ты выбрал именно этот вид спорта?

- А. Посоветовали в школе
- Б. Ходят друзья, родственники, знакомые
- В. Так решили родители
- Г. Твой вариант _____

2. Что ты получил от учебно-тренировочных занятий?

- А. Полезное времяпровождение
- Б. Нашел новых друзей
- В. Улучшил свою общую физическую подготовку
- Г. Узнал много нового
- Д. Начал заниматься деятельностью, которая впоследствии станет моей профессией
- Е. Твой вариант _____

3. Оцени уровень своего интереса к учебно-тренировочным занятиям

- А. Всегда с удовольствием посещал занятия
- В. Родители часто уговаривали меня посещать занятия
- Г. Затрудняюсь ответить

4. Доволен ли ты обучением?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Не знаю

5. Как, по твоему мнению, влияет посещение учебно-тренировочных занятий на твою успеваемость в школе?

- А. Положительно влияет (повышает школьную успеваемость)
- Б. Влияет скорее положительно, чем отрицательно
- В. Никак не влияет
- Г. Влияет скорее отрицательно, чем положительно
- Д. Отрицательно влияет (снижает школьную успеваемость)
- Е. Затрудняюсь ответить

6. Что на учебно-тренировочных занятиях нравилось тебе больше всего?

- А. Когда мы узнавали что-нибудь новое
- Б. Когда мы изучали новые движения, технику, тактику
- В. Когда мы проводили контрольные тренировки (соревнования)
- Г. Когда мы занимались общей физической подготовкой

Анкета удовлетворенности для родителей в конце учебного года.

1. Удовлетворены ли Вы деятельностью МБУДО Дебесская ДЮСШ?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Отчасти
- Г. Затрудняюсь ответить

2. Удовлетворены ли Вы качеством предоставляемых дополнительных образовательных услуг Вашему ребенку?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Отчасти
- Г. Затрудняюсь ответить

3. Интересно ли Вашему ребенку посещать учебно-тренировочных занятия?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Отчасти
- Г. Затрудняюсь ответить

4. Удовлетворены ли Вы режимом работы? (дни, время, продолжительность занятий)?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Затрудняюсь ответить

5. Какую форму взаимодействия Вы используете при общении с тренером-преподавателем?

- А. Консультации по телефону, в социальных сетях
- Б. При встрече
- В. Родительское собрание.
- Г. Совместная деятельность с ребенком и педагогом (участие в мероприятиях).