МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ Гимназия №227 Санкт-Петербурга)

Рассмотрена: на заседании МО Протокол от 26.08.2024 №1	Согласована: на заседании МС Протокол от 26.08.2024 №1	Утверждена: Приказ от 30.08.2024 №94

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Юный атлет»
лёгкая атлетика

Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок освоения: 3 года

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №227 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №227 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2024.10.21 11:59:47 +03'00'

Разработчик:
Стародубов Александр Владимирович
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный атлет» является частью Образовательной программы «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа» структурного подразделения Отделения дополнительного образования детей «Арт-трамвай» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Гимназии № 227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании» в Российской Федерации от 29.12.2012 No 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 No 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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», Положением о структурном подразделении «Отделение дополнительного образования детей «Арт-трамвай»» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Гимназии №227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга, Уставом ГБОУ Гимназии №227 Санкт-Петербурга, распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 No 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность занятий легкой атлетикой с обучаищемися обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта.
Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития обучающихся и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки обучающихся является не только технико–тактическая подготовка юных атлетов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Адресат дополнительной общеобразовательной программы:

Программа позволяет учесть интересы обучающихся 8-15 лет к занятиям легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний

Объём и срок реализации программы (продолжительность образовательного процесса, этапы):

Срок реализации программы: 3 года

1 год обучения – 72 часа; 2 год обучения – 144 часа; 3 год обучения – 216 часа.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности обучающегося при занятиях легкой атлетикой.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья обучающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы:

Обучающие:

-сформировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;

-сформировать специальные знания, умения и навыки.

Развивающие:

-развить физические способности;

-раскрыть потенциал каждого обучающегося;

-развить морально-волевые качеств;

-развить внимание, мышление.

Воспитательные:

-воспитать нравственные, эстетические, личностные качества обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Условия приёма на первый год обучения:

В группу первого года принимаются обучающиеся в возрасте 8-10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедших тестирование. Так же есть возможность дополнительного приёма на обучение.

Формы и режим занятий:

Групповые занятия, длительность занятия – 45 минут

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА – 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи на первый год обучения:

Обучающие:

-сформировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;

-сформировать специальные знания, умения и навыки.

Развивающие:

-развить физические способности;

-раскрыть потенциал каждого ребенка;

-развить морально-волевые качеств;

-развить внимание, мышление.

Воспитательные:

-воспитать нравственные, эстетические, личностные качества обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Календарно-тематический план

№	Содержание занятий	Часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины	2	
2.	Легкоатлетическая разминка	2	
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	2	
4.	Повторный бег	2	
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	2	
6.	Развитие гибкости	2	
7.	Бег «под гору», «на гору»	2	
8.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2	
9.	Техника метания мяча	2	
10.	Техника эстафетного бега 4х40м	2	
11.	Метания мяча на дальность	2	
12.	Техника спортивной ходьбы	2	
13.	ОФП – подвижные игры	2	
14.	Специальные беговые упражнения	2	
15.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	2	
16.	Бег на средние дистанции 300-500 м	2	

17.	Бег на средние дистанции 400-500 м	2	
18.	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м	2	
19.	Гигиена спортсмена и закаливание	2	
20.	Повторный бег 2х60 м	2	
21.	Равномерный бег 1000-1200 м	2	
22.	Техника эстафетного бега	2	
23.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	
24.	Кроссовая подготовка	2	
25.	Круговая тренировка	2	
26.	Бег на средние дистанции 300-500м	2	
27.	Подвижные игры и эстафеты	2	
28.	Экспресс-тесты	2	
29.	История развития легкоатлетического спорта	2	
30.	Развитие координации	2	
31.	Спортивная ходьба	2	
32.	ОФП - подтягивания	2	
33.	Низкий старт, стартовый разбег	2	
34.	Бег по повороту	2	
35.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	2	
36.	Экспресс-тесты	2	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1 года обучения

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	Общая физическая подготовка	4	38	42
3	Специальная физическая подготовка	2	15	17
4	Технико-тактическая подготовка.	1	6	7
5	Теоретическая подготовка.	2		2
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Итого	**12**	**60**	**72**

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: Вводный инструктаж по обеспечению безопасности обучающихся. Правила поведения во время тренировок и игр. Техника

безопасности при занятиях в спортивном зале и на стадионе. Общие правила нахождения в спортивном зале и, на стадионе и вне их. Вводное занятие по теории легкой атлетики.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Знакомство с общеразвивающими и специальными физическими упражнениями и спортивными играми игровой направленности. Знакомство с упражнениями, включающими в себя элементы бега, прыжков и метаний.

Практика: Общефизическая подготовка легкоатлета (развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости и координации). Спортивные и подвижные игры разной направленности. Специальная физическая подготовка (включает в себя специальные упражнения на развитие физических качеств, необходимых спортсмену, для успешного овладения умениями и навыками бега, прыжков и метаний). Нормативы на сдачу быстроты, гибкости и выносливости.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Знакомство со специальными физическими упражнениями. Осознание важности развития специальной подготовки для дальнейших удачных выступлений в соревнованиях.

Практика: Подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила). Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость)

4. Технико-тактическая подготовка.

Теория: Тактика бега, Умение обдумывать дальнейшие действия во время соревнований. Техника бега, прыжков и метаний.

Практика: Умение использовать технико-тактическую подготовку на практике.

5. Теоретическая подготовка

Теория:

История развития легкой атлетики (История зарождения от племени «майя» до наших дней).

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Режим дня до и после тренировочных занятий. Основы правильного питания (дома и в режиме учебного дня).

Основы техники легкоатлетических видов (бег, прыжки в высоту, длину, метание)

6. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов за год обучения. Выявление сильных и слабых сторон обучающихся. Анализ эффективности тренировочного процесса.
Практика: Сдача контрольных нормативов и тестов

Формы организации деятельности на занятиях 1 года обучения:

№ п/п	Раздел/ тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Творческая встреча	Словесные: лекция рассказ беседа	плакат Фотографии Видеозаписи	Презентация реферат
2	Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий. Выполнение контрольных нормативов.	УТЗ (учебно-тренировочное занятие)	Словесные: лекция рассказ	Памятка Схема	Тест
3	Знания по гигиене, закаливание	Эстафеты Подвижные игры	Словесные: лекция рассказ	Схема плакат Фотографии Видеозаписи	доклад
4	Физическая подготовка (ОФП)	Тренировка	Практические: упражнение тренинг	Схема плакат	контрольные испытания
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	Тренировка Соревнования	Практические: упражнение	Схема плакат	Контрольные испытания

			тренинг наблюдение		
6	Обучение и совершенствование правил соревнований, учебное судейство на тренировках, правила соревнований.	УТЗ	Практические: упражнение тренинг игра Словесные: лекция рассказ	Схема плакат таблица	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы.
7	Техническая подготовка	Тренировка	Практические: упражнение тренинг игра	Схема плакат Фотографии Видеозаписи	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы.
8	Тактическая подготовка	Тренировка	Практические: упражнение тренинг игра	Схема плакат	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы.
9	Подробный разбор результатов соревнований и исправление ошибок		Словесные: лекция рассказ	Схема плакат Фотографии Видеозаписи	

Формы контроля

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся для своевременного выявления пробелов в их подготовке проводится комплексное тестирование.

Два раза в год (декабрь и май) в группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся

выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на выносливость, скорость, силу, координацию движений. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на технику бега.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими навыками,

Формы подведения итогов и определение результатов обучения:

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет							
		8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0			
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0			
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197
	д	130	135	140	145	150	155	160	165
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0
Подтягивание	м	-	-	-	-	-	5	6	7
	д	-	-	-	-	-	-	-	-

<u>Планируемые результаты к уровню подготовленности обучающихся 1 года обучения:</u>

Знать и иметь представление:

- Об истории зарождения легкой атлетики
- Об основных правилах соревнований
- О правильном поведении на занятиях по легкой атлетике
- О видах легкой атлетики

Уметь:

- Самостоятельно проводить разминку перед занятием
- Правильно выполнять специальные беговые упражнения
- Правильно выбегать с высокого старта
- Выполнять метание мяча

Демонстрировать:
Выполнение контрольных нормативов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА – 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи на второй год обучения:

Обучающие:

-сформировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;
-сформировать специальные знания, умения и навыки.

Развивающие:

-развить физические способности;
-раскрыть потенциал каждого ребенка;
-развить морально-волевые качеств;
-развить внимание, мышление.

Воспитательные:

-воспитать нравственные, эстетические, личностные качества обучающихся:
доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,
культуру поведения, уважение к людям,
-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Календарно-тематический план

№	Содержание занятий	Часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины	2	1 неделя сентября
2.	Легкоатлетическая разминка	2	1 неделя сентября
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	2	2 неделя сентября
4.	Повторный бег	2	2 неделя сентября
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	2	3 неделя сентября
6.	Развитие гибкости	2	3 неделя сентября
7.	Бег «под гору», «на гору»	2	4 неделя сентября
8.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2	4 неделя сентября
9.	Техника метания мяча	2	5 неделя сентября

10.	Техника эстафетного бега 4х40м	2	1неделя октября
11.	Метания мяча на дальность	2	2 неделя октября
12.	Техника спортивной ходьбы	2	2 неделя октября
13.	ОФП – подвижные игры	2	3 неделя октября
14.	Специальные беговые упражнения	2	3 неделя октября
15.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	2	4 неделя октября
16.	Бег на средние дистанции 300-500 м	2	4 неделя октября
17.	Бег на средние дистанции 400-500 м	2	5 неделя октября
18.	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м	2	5 неделя октября
19.	Гигиена спортсмена и закаливание	2	1 неделя ноября
20.	Повторный бег 2х60 м	2	1 неделя ноября
21.	Равномерный бег 1000-1200 м	2	2 неделя ноября
22.	Техника эстафетного бега	2	2 неделя ноября
23.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	3 неделя ноября
24.	Кроссовая подготовка	2	3 неделя ноября
25.	Круговая тренировка	2	4 неделя ноября
26.	Бег на средние дистанции 300-500м	2	4 неделя ноября
27.	Подвижные игры и эстафеты	2	1 неделя декабря
28.	Экспресс-тесты	2	1 неделя декабря
29.	История развития легкоатлетического спорта	2	2 неделя декабря
30.	Развитие координации	2	2 неделя декабря
31.	Спортивная ходьба	2	3 неделя декабря
32.	ОФП - подтягивания	2	3 неделя декабря
33.	Низкий старт, стартовый разбег	2	4 неделя декабря
34.	Бег по повороту	2	4 неделя декабря
35.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	2	5 неделя декабря
36.	Бег 500м	2	3 неделя января
37.	Метание мяча	2	3 неделя января
38.	Бег 700м	2	4неделя января
39.	Метание мяча в цель и на деятельность	2	4 неделя января
40.	Кросс 900м	2	5 неделя января
41.	Челночный бег	2	5 неделя января
42.	Кросс 1000м	2	1 неделя февраля
43.	Бег 60, 100м	2	1 неделя февраля
44.	Кросс 1300м	2	2 неделя февраля
45.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2	2 неделя февраля
46.	Кросс 1500м	2	3 неделя февраля
47.	Метания мяча	2	3 неделя февраля

48.	Кросс 2000м	2	4 неделя февраля
49.	Встречная эстафета	2	1 неделя марта
50.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	2	1 неделя марта
51.	Равномерный бег 1000-1200м	2	2 неделя марта
52.	Развитие силы	2	2 неделя марта
53.	Специальные беговые упражнения	2	3 неделя марта
54.	Эстафетный бег	2	3 неделя марта
55.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	4 неделя марта
56.	Бег 60, 100м	2	5 неделя марта
57.	Бег 500-800м	2	1 неделя апреля
58.	ОФП – прыжковые упражнения	2	2 неделя апреля
59.	Круговая эстафета	2	2 неделя апреля
60.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	3 неделя апреля
61.	Прыжок в длину с разбега	2	3 неделя апреля
62.	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	2	4 неделя апреля
63.	Бег по пересечённой местности	2	4 неделя апреля
64.	Подвижные игры	2	5 неделя апреля
65.	Прыжок в высоту	2	5 неделя апреля
66.	Развитие гибкости	2	2 неделя мая
67.	Судейство соревнований	2	2 неделя мая
68.	Прыжок в длину с разбега	2	3 неделя мая
69.	Прыжок в высоту	2	3 неделя мая
70.	Метание мяча, гранаты	2	4 неделя мая
71.	Кросс 1000м	2	4 неделя мая
72.	Экспресс-тесты	2	5 неделя мая
	Итого	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2 года обучения

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	Общая физическая подготовка	5	75	80
3	Специальная физическая подготовка	4	40	44
4	Технико-тактическая подготовка.	2	11	13

5	Теоретическая подготовка.	2		2
6	Итоговое занятие.	1	2	3
	Итого	**16**	**128**	**144**

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: Вводный инструктаж по обеспечению безопасности обучающихся. Правила поведения во время тренировок и игр. Техника безопасности при занятиях в спортивном зале и на стадионе. Общие правила нахождения в спортивном зале и, на стадионе и вне их. Вводное занятие по теории легкой атлетики.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Знакомство с общеразвивающими физическими упражнениями и спортивными играми игровой направленности. Знакомство с упражнениями, включающими в себя элементы бега, прыжков и метаний.

Практика: Общефизическая подготовка легкоатлета (развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости и координации). Спортивные и подвижные игры разной направленности. Специальная физическая подготовка (включает в себя специальные упражнения на развитие физических качеств, необходимых спортсмену, для успешного овладения умениями и навыками бега, прыжков и метаний). Нормативы на сдачу быстроты, гибкости и выносливости.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Знакомство со специальными физическими упражнениями. Осознание важности развития специальной подготовки для дальнейших удачных выступлений в соревнованиях.

Практика: Подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила). Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость)

4. Технико-тактическая подготовка.

Теория: Тактика бега, Умение обдумывать дальнейшие действия во время соревнований. Техника бега, прыжков и метаний.

Практика: Умение использовать технико-тактическую подготовку на практике.

5. Теоретическая подготовка

Теория: История развития легкой атлетики Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Режим дня до и после тренировочных

занятий. Основы правильного питания (дома и в режиме учебного дня). Основы техники легкоатлетических видов (бег, прыжки в высоту, длину, метание)

6. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов за год обучения. Выявление сильных и слабых сторон обучающихся. Анализ эффективности тренировочного процесса.

Практика: Выступление на соревнованиях школьного и районного уровня. Сдача контрольных нормативов.

Формы организации деятельности на занятиях 2 года обучения:

№ п/п	Раздел/ тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Творческая встреча	Словесные: лекция рассказ беседа	плакат Фотографии Видеозаписи	Презентация реферат
2	Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий, контрольные нормативы.	УТЗ	Словесные: лекция рассказ, тренинг	Памятка Схема	Тест
3	Знания по гигиене, закаливание	УТЗ	Словесные: лекция рассказ	Схема плакат Фотографии Видеозаписи	доклад
4	Физическая подготовка (ОФП)	Тренировка	Практические: упражнение тренинг эстафеты	Схема плакат	тесты контрольные испытания

5	Специальная физическая подготовка (СФП)	Тренировка Соревнования	Практическ ие: упражнение тренинг наблюдение	Схема плакат	Контрольн ые испытания
6	Обучение правилам соревнований, учебное судейство на тренировках,	УТЗ	Практическ ие: упражнение тренинг игра Словесные: лекция рассказ	Схема плакат таблица	Участие в соревнован иях, контрольны е нормативы.
7	Техническая подготовка	Тренировка и тактический разбор	Практическ ие: упражнение тренинг игра	Схема плакат Фотографи и Видеозапи си	Участие в соревнован иях, контрольны е нормативы.
8	Тактическая подготовка	Тренировка игра	Практическ ие: упражнение тренинг игра	Схема плакат	Участие в соревнован иях, контрольны е нормативы.
9	Подробный разбор результатов соревнований и исправление ошибок		Словесные: лекция рассказ	Схема плакат Фотографи и Видеозапи си	

Формы контроля

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся для своевременного выявления пробелов в их подготовке проводится комплексное тестирование.

Два раза в год (декабрь и май) в группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на выносливость, скорость, силу, координацию движений. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на технику бега.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими навыками,

Формы подведения итогов и определение результатов обучения**:**

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет							
		8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0			
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0			
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197
	д	130	135	140	145	150	155	160	165
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0
Подтягивание	м	-	-	-	-	-	5	6	7
	д	-	-	-	-	-	-	-	-

<u>Планируемые результаты к уровню подготовленности обучающихся 2 года обучения:</u>

Знать и иметь представление:

- Об основных правилах соревнований в легкой атлетике
- О правилах поведения в спортивном зале и на стадионе
- Об особенностях физической подготовки (офп и спф)
- Об особенностях техническо-тактической подготовки

Уметь:

- Организовать группу для проведения разминки
- Выполнять выбегание с низкого старта
- Выполнять прыжок в длину с разбега
- Выполнять метание мяча на дальность

Демонстрировать:
Выполнение контрольных нормативов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА – 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи на третий год обучения:

Обучающие:
-сформировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;
-сформировать специальные знания, умения и навыки.

Развивающие:
-развить физические способности;
-раскрыть потенциал каждого ребенка;
-развить морально-волевые качеств;
-развить внимание, мышление.

Воспитательные:
-воспитать нравственные, эстетические, личностные качества обучающихся:
доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,
культуру поведения, уважение к людям,
-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Календарно-тематический план

№	Содержание занятий	Часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.	2	
2.	Легкоатлетическая разминка	2	
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	2	
4.	Повторный бег	2	
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	2	
6.	Развитие гибкости	2	
7.	Бег «под гору», «на гору»	2	
8.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2	

9.	Техника метания мяча	2	
10.	Техника эстафетного бега 4х40м	2	
11	Техника спортивной ходьбы	2	
12	ОФП – подвижные игры	2	
13	Специальные беговые упражнения	2	
14	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	2	
15	Бег на средние дистанции 300-500 м	2	
16	Бег на средние дистанции 400-500 м	2	
17.	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м	2	
18	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	
19	Кроссовая подготовка	2	
20	Круговая тренировка	2	
21	Бег на средние дистанции 300-500м	2	
22	Подвижные игры и эстафеты	2	
23	Экспресс-тесты	2	
24	История развития легкоатлетического спорта	2	
25	Развитие координации	2	
26	Спортивная ходьба	2	
27	ОФП - подтягивания	2	
28	Низкий старт, стартовый разбег	2	
29	Бег по повороту	2	
30	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	2	
31	Бег 500м	2	
32	Метание мяча	2	
33	Бег 700м	2	
34	Метание мяча, гранаты	2	
35	Кросс 1000м	2	
36	Экспресс-тесты	2	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3 года обучения

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1		1
2	Общая физическая подготовка	2	16	18
3	Специальная физическая подготовка	2	38	40

4	Технико-тактическая подготовка.	2	8	10
5	Теоретическая подготовка.	2		2
6	Итоговое занятие.		1	1
	Итого	**9**	**63**	**72**

1. **Вводное занятие. Техника безопасности**

Теория: Вводный инструктаж по обеспечению безопасности обучающихся. Правила поведения во время тренировок и игр. Техника безопасности при занятиях в спортивном зале и на стадионе. Общие правила нахождения в спортивном зале и, на стадионе и вне их. Вводное занятие по теории легкой атлетики.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Знакомство с общеразвивающими физическими упражнениями и спортивными играми игровой направленности. Знакомство с упражнениями, включающими в себя элементы бега, прыжков и метаний.

Практика: Общефизическая подготовка легкоатлета (развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости и координации). Спортивные и подвижные игры разной направленности. Специальная физическая подготовка (включает в себя специальные упражнения на развитие физических качеств, необходимых спортсмену, для успешного овладения умениями и навыками бега, прыжков и метаний). Нормативы на сдачу быстроты, гибкости и выносливости.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Знакомство со специальными физическими упражнениями. Осознание важности развития специальной подготовки для дальнейших удачных выступлений в соревнованиях.

Практика: Подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила). Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость)

4. Технико-тактическая подготовка.

Теория: Тактика бега, Умение обдумывать дальнейшие действия во время соревнований. Техника бега, прыжков и метаний.

Практика: Умение использовать технико-тактическую подготовку на практике.

5. Теоретическая подготовка

Теория: История развития легкой атлетики Гигиена, закаливание, режим

тренировочных занятий и отдыха. Режим дня до и после тренировочных занятий. Основы правильного питания (дома и в режиме учебного дня). Основы техники легкоатлетических видов (бег, прыжки в высоту, длину, метание)

6. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов за год обучения. Выявление сильных и слабых сторон обучающихся. Анализ эффективности тренировочного процесса.

Практика: Выступление на соревнованиях школьного и районного уровня. Сдача контрольных нормативов.

Формы контроля:

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет							
		8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0			
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0			
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197
	д	130	135	140	145	150	155	160	165
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0
Подтягивание	м	-	-	-	-	-	5	6	7
	д	-	-	-	-	-	-	-	-

Формы организации деятельности обучающихся на занятии 3 года обучения:

№ п/п	Раздел/ тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов

1	Вводное занятие	Творческая встреча	Словесные: лекция рассказ беседа	плакат Фотографии Видеозаписи	Презентация реферат
2	Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий, участии в соревнованиях. тесты	УТЗ	Словесные: лекция рассказ, тренинг	Памятка Схема, плакат	Тест
3	Знания по гигиене, закаливание	эстафеты	Словесные: лекция рассказ	Схема плакат Фотографии Видеозаписи	доклад
4	Физическая подготовка (ОФП)	Тренировка	Практические: упражнение тренинг игра	Схема плакат	контрольные испытания
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	Тренировка Соревнования	Практические: упражнение тренинг наблюдение	Схема плакат	Контрольные испытания
6	Обучение и совершенствование правил игр, учебное судейство на тренировках, правила соревнований. Жеребьевка соревнований	УТЗ	Практические: упражнение тренинг игра Словесные: лекция рассказ	Схема плакат таблица	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы.

	теннису				
7	Техническая подготовка	УТЗ	Практическ ие: упражнение тренинг игра	Схема плакат Фотографи и Видеозапи си	Участие в соревнован иях, контрольны е нормативы.
8	Тактическая подготовка	Тренировка	Практическ ие: упражнение тренинг игра	Схема плакат	Участие в соревнован иях, контрольны е нормативы.
9	Подробный разбор результатов соревнований и исправление ошибок		Словесные: лекция рассказ, плакаты	Схема плакат Фотографи и Видеозапи си	

<u>Планируемые результаты к уровню подготовленности обучающихся 3 года обучения:</u>

Знать и иметь представление:

- Об основах тактических действий
- О психологической подготовки спортсменов
- Об основах построения учебно-тренировочного занятия
- Об особенностях питания спортсмена

Уметь:

- Организовать и провести полноценное тренировочное занятие
- Осуществлять судейство контрольных тестов
- Выполнять выбегание с низкого старта

Демонстрировать:

Выполнение контрольных нормативов

<u>Формы подведения итогов:</u>

Участие в школьных и районных соревнованиях.

Возможность реализации с применением ЭО И ДОТ

Образовательная программа «Юный атлет» может быть реализована при помощи платформы ZOOM и ее аналогов. Занятия проводятся согласно расписанию календарно-тематическому планированию, только в дистанционном формате на базе выше указанной платформы.

В качестве дополнительных вспомогательных элементов применяются все виды мессенжеров – в частности часто используется WhatsApp. Через мессенжеры происходит взаимодействие с родителями обучающихся, а также получается обратная связь и результаты выполнения домашнего задания воспитанниками коллектива.

Также широко применяются в образовательном процессе социальная сеть Вконтакте, где существует группа коллектива, выкладываются результаты и достижения обучающихся, выложен весь вспомогательный материал для освоения образовательной программы как в очном так и дистанционном формате, происходит обсуждение текущих вопросов.

Формы организации деятельности детей на занятии

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- командная
- практический (упражнения).
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- В качестве основных приемов педагогического процесса выступают:
- игра;
- беседа;
- показ видеоматериалов;
- показ педагогом;
- наблюдение.

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	**Технические средства обучения**	
1.5.	Мультимедийный компьютер	Возможность входа в Интернет. 1

1.6.	Сканер	1
1.7.	Принтер лазерный	1
1.8.	Копировальный аппарат	1
2.	**Учебно-практическое оборудование**	
2.1.	Стенка гимнастическая	5
2.2.	Козел гимнастический	1
2.3.	Перекладина гимнастическая	1
2.4.	Мост гимнастический подкидной	1
2.5.	Скамейка гимнастическая жесткая	3
2.6.	Маты гимнастические	10
2.7.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	5
2.8.	Мяч малый (теннисный)	5
2.9.	Скакалка гимнастическая	10
2.10.	Палка гимнастическая	10
2.11	Обруч гимнастический	10
Легкая атлетика		
2.12.	Планка для прыжков в высоту	1
2.13	Стойка для прыжков в высоту	2
2.14.	Лента финишная	1
2.15.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	1
2.16	Мячи для метания	5
Подвижные и спортивные игры		
2.17.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
2.18.	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	2
2.19.	Мячи баскетбольные	10
2.20	Жилетки игровые	12
2.21	Стойки волейбольные	2
2.22	Сетка волейбольная	1
2.23.	Мячи волейбольные	6
2.24.	Ворота для мини футбола	2
2.25.	Мяч футбольный	5
2.26	Насос для накачивания мячей	2
Измерительные приборы		
2.27.	Секундомер	2
Средства первой помощи		

2.28	Аптечка медицинская	1
3.	**Спортивные сооружения**	
3.1.	Спортивный зал игровой	
3.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
3.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
4.	**Пришкольный стадион (площадка)**	
4.1.	Легкоатлетическая дорожка	3
4.2.	Сектор для прыжков в длину	1
4.3.	Игровое поле для футбола	1
4.4.	Площадка игровая баскетбольная	2
4.5.	Площадка игровая волейбольная	2
4.6.	Гимнастический городок	2

Кадровое обеспечение

Образовательная программа коллектива реализуется 1 педагогом дополнительного образования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В качестве основных методов проведения занятий выступают:

- ✓ словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- ✓ наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);

Дидактический материал, используемый в процессе организации занятий:

- ✓ фотографии;
- ✓ литература по технике и тактике бега;
- ✓ видео;
- ✓ правила поведения на соревнованиях;
- ✓ словари терминов.

В качестве основного электронного образовательного ресурса используется социальная сеть «Вконтакте», в рамках которой организован процесс электронного и дистанционного обучения, а также будет осуществляться обратная связь, проводиться диагностика освоения воспитанниками образовательной программы.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся для своевременного выявления пробелов в их подготовке проводится комплексное тестирование.

Два раза в год (декабрь и май) в группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие учеников в учебных, контрольных и календарных соревнованиях.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на скорость, ловкость, выносливость и силу.

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет							
		8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0			
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0			
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8
6-минутный бег, м	м	-	-	-	1100	1150	1200	1200	1300
	д	-	-	-	900	950	1000	1050	1100
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197
	д	130	135	140	145	150	155	160	165

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
3. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
4. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
5. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
7. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.

Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.
Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

Информационные источники:

1. Физическая культура: Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях – М.: Просвещение, 1996г.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. 2004г.