

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа-интернат г. Пугачева»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО воспитателей и педагогов дополнительного образования Протокол № 1 От 30.08.2024г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. Директора по ВР ГБОУ СО «Школа – интернат г. Пугачева» _____ Т.А. Сыркина От 30.08.2024г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа - интернат г. Пугачева» _____ (М.А. Урабасова.) Приказ № 236 от 30.08. 2024г.</p>
--	--	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 11 до 15 лет.

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бусыгина Ольга Юрьевна,
учитель физической культуры

г. Пугачев 2024 г.

1.1 Пояснительная записка.

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

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения широко используются в детских учреждениях, школах. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для детей с ослабленным здоровьем и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Проблема совершенствования выносливости с детского возраста является одной из важнейших в физическом воспитании и спортивной тренировке. Воспитание выносливости в спортивных целях должно способствовать массовому укреплению здоровья подрастающего поколения, что особенно важно.

Актуальность программы состоит в доступности постижения легкоатлетическими упражнениями, как для обычных детей, так и для детей коррекционной школы.

Так как обучающие школы не могут выполнять интенсивную работу длительное время, то после основной проделанной физической работы мы организуемся и позитивно проводим оставшееся время играя в спортивные или подвижные игры. Игры сплочают детский коллектив, побуждают на положительные эмоции, способствуют воспитанию нравственных, морально – волевых качеств.

Нормативная правовая база

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- СанПиНов 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 -- объем программы;
- формы обучения и виды занятий по программе;
- режим занятий.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем спортивной подготовки.

Программа рассчитана на один год обучения и предназначена для детей среднего и младшего школьного возраста. Количество часов занятий в течение всего календарного года определено учебным планом, утверждаемым ежегодно. Форма обучения очная.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям легкой атлетикой, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов – патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Содержание программы.

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и школьной педагогики, выстроено по принципу развивающего обучения, включает несколько модулей.

Учебный план

реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Легкая атлетика»

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль №1. Теоретические знания	8	8		Собеседование с детьми и родителями; анкетирование родителей; опрос; беседа; тестирование.
2	Модуль №2. Общая физическая подготовка	46		46	Сдача тестов, сдача нормативов, участие в спортивных мероприятиях школьного и муниципального уровней.
3	Модуль №3.	46		46	Сдача тестов, сдача нормативов, участие в

	Специальная физическая подготовка, тактическая подготовка				спортивных мероприятиях школьного и районного уровня, участие в городских, районных, областных соревнованиях легкоатлетической направленности
4	Модуль № 4 Техническая подготовка	40		40	Сдача тестов, сдача нормативов, участие в спортивных мероприятиях школьного и районного и регионального уровня, участие в городских, районных, областных соревнованиях легкоатлетической направленности
		140	8	132	

1.3 Календарный учебный график

Продолжительность обучения по программе составляет 35 недель: с 1 сентября по 25 мая. Организация работы по представляемой программе предусматривает проведение 2 занятия два раза в неделю. Занятие имеет продолжительность 45 минут.

Дети могут быть приняты на обучение, как на полный курс обучения, так и на отдельный этап в соответствии с возрастом ребенка.

№ п/п	Месяц	Дни недели	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Пон – к Четверг	Групповая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Стадион ДЮСШ, спортивный зал школы	Собеседование с детьми и родителями; Сдача нормативов ГТО
2	Октябрь	Пон – к Четверг	Групповая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Стадион ДЮСШ, спортивный зал школы	Анкетирование родителей; Участие в кроссе « Золотая осень»
3	Ноябрь	Пон – к Четверг	Групповая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортивный зал школы	Сдача спортивных нормативов
4	Декабрь	Пон – к Четверг	Групповая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортивный зал школы	Сдача спортивных тестов – нормативов ГТО
5	Январь	Пон – к Четверг	Групповая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортивный зал школы, городской парк культуры и отдыха	Собеседование с детьми и родителями
6	Февраль	Пон – к Четверг	Групповая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортивный зал школы, городской парк культуры и отдыха	Сдача тестов по физической культуре
7	Март	Пон – к Четверг	Групповая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортивный зал школы	Открытое занятие для родителей.
8	Апрель	Пон – к Четверг	Групповая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортивный зал школы, стадион ДЮСШ	Анкетирование родителей Участие в

					соревнованиях по летним видам ГТО
9	Май	Пон-к Четверг	Групповая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортивный зал школы, стадион ДЮСШ	Участие в соревнованиях по легкой атлетике и в эстафете по улицам города, подготовка к спортивной олимпиаде

1.4. Содержание учебно-тематического плана.

№	Тема занятий, содержание	Кол - во часов	Дата
1	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой (беседа). Теоретические занятия «Легкая атлетика-королева спорта!» (беседа). Специальные беговые упражнения – обучение. Развитие скоростных способностей по дистанции 30 – 60 м. Подвижные игры.	2	02.09
2	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Обучение специальным беговым упражнением. Чередование бега и ходьбы по дистанции 1- 2 км. Силовая подготовка.	2	05.09
3	Роль легкой атлетики в жизни человека (беседа). Обучение специальным беговым упражнениям. Обучение технике высокого и низкого стартов. Развитие скоростных способностей по дистанции 30 – 60 м. Подвижные игры	2	09.09
4	Роль разминки в жизни школьника (беседа). Развитие скоростных качеств - бег 20, 30 м с опорой на руку. Обучение прыжку в длину с места. Бег до 800 м. Упражнения на развитие гибкости	2	12.09
5	Обучение и совершенствование специальных беговых упражнений. Обучения технике метания малого мяча с места в вертикальную цель. Развитие выносливости (бег до 2 км.). Проведение с/и «Футбол» на стадионе.	2	16.09
6	Общая физическая подготовка обучающихся. Бег 60 м в быстром темпе. Совершенствование техники метания мяча с места. Проведение соревнований по прыжку с места.	2	20.09
7	Полоса препятствий (6 видов). Развитие скоростно - силовых качеств бег до 100 м. с низкого старта. Обучение технике метания стрел на дальность. Комплекс упражнений на развитие координации.	2	23.09
8	Совершенствование специальных беговых упражнений. Бег на средние дистанции. Проведение эстафет и подвижных игр. Упражнения на мышцы кора	2	27.09
9	Совершенствование техники низкого старта и старта с опорой на руку (пробег отрезков 30-40 м). Обучение челночному бегу. Общая физическая подготовка учащихся. Подвижные игры.	2	30.09
10	Совершенствование метания мяча в цель с 4 м. Обучение технике челночного бега. Обучение приему и передачи эстафеты. Игровая деятельность.	2	03.10
11	Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Развитие выносливости (бег до 12 мин.). Комплекс силовых упражнений. Подвижные игры.	2	07.10
12	Общая физическая подготовка (практика) и ее роль в жизни школьника (беседа). Обучение технике эстафетного бега (передача и прием эстафетной палочки). Игровая деятельность.	2	10.10
13	Гигиена тренировочного процесса – беседа. Развитие выносливости (бег до 15 мин.) Специальные упражнения – многоскоки на укрепление стоп.	2	14.10

	Проведение эстафет с мячами.		
14	Специальная физическая подготовка (с набивными мячами, со скамейкой, скакалкой). Обучение прыжку в высоту с прямого разбега. Игровая деятельность.	2	17.10
15	Общая физическая подготовка. Основные правила бега (беседа). Совершенствование техники низкого и высокого старта. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Проведение спортивных эстафет (со скалками, обручами, мячами)	2	21.10
16	Обучение специальным легкоатлетическим упражнениям. Проведение соревнований по челночному бегу 3*10 м. Игровая деятельность	2	24.10
17	Общая силовая подготовка. Совершенствование специальных беговых упражнений. Совершенствование специальных легкоатлетических упражнений. Игровая деятельность.	2	28.10
18	Обучение легкоатлетическим прыжкам с подтягиванием колен к груди. Развитие силовых качеств (упражнения с гантелями, набивными мячами, со скамейкой). Развитие гибкости (упражнения на гимнастических матах).	2	31.10
19	Специальная физическая подготовка легкоатлетов. Комплекс упражнений на развитие координации, на укрепление мышц кора. Игровая деятельность.	2	07.11
20	Совершенствование техники метания малого мяча с места в цель. Метание в цель (баскетбольный щит). Равномерный бег до 15 мин. Подвижные игры и эстафеты с предметами.	2	11.11
21	Развитие выносливости (бег до 18 мин.). Специальная физическая подготовка легкоатлетов. Комплекс упражнений на гибкость. Подвижные игры.	2	14.11
22	Развитие скоростных качеств (20 и 30 м). Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Комплекс упражнений на мышцы кора. Соревнования по дартсу.	2	18.11
23	Соревнования по прыжкам в длину с места. Развитие выносливости (чередование бега и ходьбы до 20 мин.). Игровая деятельность.	2	21.11
24	Обучения прыжкам в высоту через планку с бокового разбега, способ «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка.	2	25.11
25	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Проведение теста на развитие силы (сгиб–разгиб. рук в упоре лежа; подтягивание на высокой и на низкой перекладине). Подвижные игры с баскетбольным мячом.	2	28.11
26	Специальная физическая подготовка легкоатлетов (с отягощением). Подвижные игры и эстафеты.	2	02.12
27	Совершенствование техники выполнения высокого старта, с опорой на руку. Совершенствование техники метания мяча с места. Развитие скоростных качеств на коротких дистанциях. Игровая деятельность.	2	05.12
28	Сдача тестов – нормативов ГТО	2	09.12

29	Совершенствование специальных беговых упражнений с последующим ускорением. Обучение барьерному бегу. Подвижные игры.	2	12.12
30	Челночный бег. Проведение соревнований по общей физической подготовке. Игровая деятельность.	2	16.12
31	Развитие выносливости (бег до 20 мин.) Комплекс упражнений на восстановление. Изометрические упражнения в тренировочном процессе – беседа. Подвижные игры.	2	19.12
32	Обучение барьерному бегу. Упражнения для развития гибкости. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры.	2	23.12
33	Развитие выносливости (бег 2000 м в среднем темпе). Специальная физическая подготовка. Подвижные игры с волейбольными мячами.	2	26.12
34	Совершенствование специальных беговых упражнений. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости (бег до 2 км в медленном темпе с переходом на шаг). Комплекс упражнений на релаксацию.	2	09.01
35	Техника легкоатлетических упражнений. Совершенствование специальных беговых упражнений. Многоскоки. Подвижные игры.	2	13.01
36	Развитие скоростных качеств (бег на коротких отрезках). Силовая подготовка. Проведение тестирования на быстроту реакции. Подвижные игры.	2	16.01
37	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Подвижные игры	2	20.01
38	Общая физическая подготовка. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Прыжок в длину с места. Веселые старты.	2	23.01
39	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Подвижные игры	2	27.01
40	Режим тренировочных занятий и отдых. Общая физическая подготовка Челночный бег. Многоскоки. Веселые старты.	2	30.01
41	Общая физическая подготовка на свежем воздухе. Подвижные игры «Зимние забавы»	2	03.02
42	Развитие выносливости (бег до 20 мин.). Комплекс силовых упражнений. Многоскоки. Преодоление вертикальных препятствий.	2	06.02

43	Общая физическая подготовка на свежем воздухе. Подвижные игры «Зимние забавы»	2	10.02
44	Совершенствование техники выполнения высокого старта, с опорой на руку. Совершенствование техники метания мяча с места. Развитие скоростных качеств на коротких дистанциях. Игровая деятельность.	2	13.02
45	Развитие выносливости (равномерный бег с переходом на шаг 20 мин.). Комплекс изометрических упражнений. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	2	17.02
46	Развитие выносливости (равномерный бег с переходом на шаг 20 мин.). Комплекс изометрических упражнений. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	2	20.02
47	Общая силовая подготовка. Совершенствование специальных беговых упражнений. Совершенствование специальных легкоатлетических упражнений. Игровая деятельность.	2	27.02
48	Развитие скоростных качеств на коротких дистанциях. Проведение теста на развитие силы (сгиб – разгиб. рук в упоре лежа; подтягивание на высокой и на низкой перекладине). Подвижные игры с баскетбольным мячом.	2	03.03
49	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с места. Совершенствование специальных беговых упражнений. Комплекс упражнений на развитие координации. Подвижные игры.	2	06.03
50	Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: прыжок в длину с места, наклоны вперед на гибкость, поднимание туловища за 30 секунд, подтягивание на перекладине.	2	13.03
51	Преодоление полосы препятствий. Техника низкого и высокого старта. Многоскоки. Комплекс упражнений на восстановление. Подвижные игры с мячами.	2	17.03
52	Совершенствование специальных беговых упражнений. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости (бег до 1,5 км в медленном темпе с переходом на шаг). Комплекс изометрических упражнений.	2	20.03
53	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча из положения сидя и стоя. Прыжок в высоту с прямого разбега – совершенствование. Встречные и линейные эстафеты.	2	24.03
54	Проведение соревнований по общей физической подготовке. Подвижные игры.	2	27.03
55	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча из положения сидя. Прыжок в высоту с прямого разбега – совершенствование. Подвижные игры с волейбольными мячами.	2	31.03
56	Проведение соревнований по прыжкам в высоту с прямого разбега. Подвижные игры с баскетбольными мячами.	2	03.04

57	Развитие скоростных качеств на коротких дистанциях. Многоскоки. Комплекс силовых упражнений. Игровая деятельность.	2	07.04
58	Развитие выносливости (бег с переходом на ходьбу до 20 мин). Комплекс упражнений на гибкость. Многоскоки. Игровая деятельность.	2	10.04
59	Совершенствование специальных беговых упражнений. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Комплекс на развитие координационных качеств.	2	14.04
60	Совершенствование специальных беговых упражнений. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Комплекс на развитие координационных качеств.	2	17.04
61	Совершенствование специальных беговых упражнений. Метание набивного мяча с места. Проведение соревнований по прыжкам в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	2	21.04
62	Кроссовая подготовка на дистанции до 2 км. Техника выполнения метания малого мяча на заданное расстояние. Комплекс силовых упражнений. Подвижные игры.	2	24.04
63	Кроссовая подготовка на дистанции до 3 км. Комплекс упражнений на релаксацию. Специальные беговые упражнения – совершенствование. Подвижные игры.	2	28.04
64	Круговая, линейная и встречная эстафета. Техника приема и передачи эстафетной палочки. Прыжок в длину с разбега. Игровая деятельность.	2	05.05
65	Кроссовая подготовка на дистанции до 3 км. Комплекс дыхательной гимнастики. Специальные беговые упражнения – совершенствование. Подвижные игры.	2	08.05
66	Общая физическая подготовка. Спринтерский бег. Совершенствование техники метания мяча с разбега на заданное расстояние. Игровая деятельность.	2	12.05
67	Развитие скоростных качеств на дистанции до 100 м. Специальные беговые упражнения – совершенствование. Многоскоки. Проведение соревнований по метанию малого мяча.	2	15.05
68	Легкоатлетическое многоборье (бег 30 м.; бег 500 м.; метание малого мяча; прыжок в длину с места).	2	19.05
69	Совершенствование техники низкого старта и старта с опорой на руку (пробег отрезков до 60 м). Совершенствование техники челночного бега. Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	2	22.05

1.5. Рабочие программы модулей.

Модуль 1.

Теоретическая подготовка

1. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлета.
4. Техническая подготовка легкоатлета.
5. Тактическая подготовка легкоатлета.
6. Психологическая подготовка легкоатлета.
7. Соревновательная деятельность легкоатлета.
8. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
9. Правила судейства соревнований по легкоатлетическим дисциплинам.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

Гигиена тренировочного процесса, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых. Питание юных легкоатлетов. Вред курения и употребления спиртных напитков. Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Значение питания как факторы сохранения и укрепления здоровья.

Цель: осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей.

Техника бега по дистанции и техника финиширования

Анализ общих основ техники бега и спортивной ходьбы, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления. Анализ ошибок каждого занимающегося. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

Модуль №2

Общая физическая подготовка (ОФП)

Основной задачей группы начальной подготовки является приобщение к ежедневным физическим нагрузкам, приобретение разносторонней физической подготовленности, овладение основами техники бега. Весь период обучения начальной подготовки работа направлена на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Для решения поставленных задач используется: кроссовая подготовка; ходьба и бег по пересеченной местности, на стадионе; спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, подвижные игры,

эстафеты «веселые старты», «вызов номеров» и др., выполнение круговой тренировки; развитие скоростно-силовых качеств.

Цель: развитие общей физической подготовки учащихся.

Задачи:

- Формирование основных двигательных навыков
- Включение детей в физкультурно – спортивную деятельность
- Развитие образного мышления и воображения.

Модуль №3

Специальная физическая подготовка

Весь период обучения специальная физическая подготовка включает в себя обучения общей схеме выполнения техники бега. Особое внимание обращается на свободное передвижение, индивидуально подходящее для каждого обучающегося. Основной задачей являются обучения специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза. К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, прыжки с ноги на ногу, скачки на одной и др.)

Цель: овладеть знаниями в технике упражнений и применять их на практике для достижения лучшего результата.

Задачи:

- Побуждение к результату с использованием доступных средств
- Совершенствование легкоатлетических упражнений.
- Развитие умения применять их на практике.

Модуль № 4

Техническая подготовка

Обучение общей схеме передвижений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук, отталкивания. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. Обучение технике метания малого мяча и технике прыжков.

Цель: овладеть знаниями в технике упражнений, дозирования упражнений и применять их на практике для достижения лучшего результата.

Задачи:

- Побуждение к результату с использованием доступных средств и приобретенных знаний
- Совершенствование легкоатлетических упражнений.
- Развитие умения применять их самостоятельно на практике.

1.6. Планируемые результаты

- В результате освоения программы по легкой атлетике учащиеся должны знать теоретический аспект данного вида спорта, владеть знаниями в области истории легкой атлетики, разбираться в терминологии и в дисциплинах легкой атлетики;
- В результате освоения программы обучаемые должны участвовать в соревнованиях различного уровня (школьные, общешкольные, городские, муниципальные), знать элементарные правила соревнований по легкой атлетике;
- Повысить свой результат от начала учебного года (ГТО);
- Уметь самостоятельно проводить разминку на легкой атлетике, владеть техникой специальных и подготовительных упражнений;
- Желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;
- Знать основы знаний о здоровом образе жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Цели и задачи программы определяют систему следующих психолого-педагогических принципов, используемых при ее реализации.

- Принцип развития. Основная задача – это развитие ребенка, и в первую очередь – целостное развитие его личности и готовность личности к дальнейшему развитию.
- Принцип психологической комфортности. Предполагает психологическую защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.
- Принцип овладения культурой. Обеспечивает способность ребенка ориентироваться в мире (или в образе мира) и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями других людей.
- Принцип обучения деятельности. Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают открытия, узнают что-то новое путем решения доступных проблемных задач. Используемые в процессе обучения игровые моменты, радость познания и открытия нового формируют у детей познавательную мотивацию, а преодоление возникающих в процессе учения интеллектуальных и личностных трудностей развивает волевую сферу.
- Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие. Не нужно делать вид, что того, что уже сложилось в голове ребенка до нашего появления, нет, а следует опираться на предшествующее спонтанное (или, по крайней мере, прямо не управляемое), самостоятельное, «жизненное» развитие.
- Принцип креативности. В соответствии со сказанным ранее необходимо учить творчеству, т.е. «выращивать» у школьников способность переносить ранее

сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций.

- Принцип индивидуальности. Развитие ребенка проводится с учетом его индивидуальных особенностей в соответствии с рекомендациями психолога.

Занятия проводятся по группам в специально оборудованном спортивном зале школы или на стадионе ДЮСШ, а так же в городском парке культуры и отдыха. Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия. Перед каждым занятием в зале должна быть проведена влажная уборка, соблюдаться режим проветривания.

Коллективная форма проведения занятий даёт возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместной деятельности, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределён в определённой последовательности. Постепенно, от занятия к занятию, материал усложняется. Поначалу необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в коллективе и только потом переходить к целенаправленному формированию физических умений и навыков.

2.2 Формы контроля

Эффективность проводимой работы с детьми в рамках деятельности по реализации программы определяется с помощью диагностического комплекса, который предусматривает как психологическую, так и педагогическую оценку развития навыков и умений физкультурно – спортивной деятельности.

Этот комплекс включает:

- собеседование с детьми и родителями (по мере необходимости);
- анкетирование родителей (2раза в год)
- открытые занятия;
- участие в соревнованиях

2.3 Оценочные материалы

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в спортивную деятельность.

Механизмом оценки роста и восхождения является: «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающийся и коллектив: а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Если «обратная связь» от участника передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

2.4 Методические материалы.

Методы обучения

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. 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.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуальная

Приемы и методы организации образовательного процесса

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

Методика проведения занятий по легкой атлетике

Учебные занятия, являясь основной формой обучения, имеют ряд особенностей, отличающих их от всех других форм физической культуры:

- 1) содержание учебных занятий строится на основе разработанной программы обучения (тематического плана) и включает в себя разучивание и совершенствование отдельных упражнений, приемов и действий; изучение основных способов и методов проведения тренировки по развитию физических качеств; формирование и совершенствование методических знаний, умений и навыков;
- 2) учебные занятия проводятся в сетке расписания занятий школы и не могут быть отменены;
- 3) учебные занятия проводят лица, прошедшие предварительную подготовку по данному разделу, как правило, это преподаватели, имеющие специальное образование;
- 4) в процессе учебных занятий не только формируются и совершенствуются навыки, но и развиваются физические, морально-волевые и психологические качества.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике необходимо учитывать следующее:

- выполнение легкоатлетических упражнений в своей основе предполагает достижение предельных и максимальных нагрузок; большинство упражнений требует максимальной амплитуды движений в минимальный промежуток времени, что обуславливает обязательное проведение тщательной разминки;
- занятия проводятся, как правило, на открытом воздухе или в спортивном зале;

- подготовка мест для занятий не требует больших затрат, при этом могут использоваться самые разнообразные подручные средства, особенности рельефа местности, естественные и искусственные препятствия;
- при хорошей организации занятий легкоатлетическими упражнениями может заниматься одновременно большое количество обучаемых;
- специфика проведения занятий на открытом воздухе, насыщенность достаточно сложными упражнениями и высокая физическая нагрузка при часто встречающейся неоднородности в уровне физической подготовленности обучаемых предполагают широкое использование индивидуального подхода в обучении, внесение определенных изменений по ходу занятий (время разминки, нагрузка упражнений и др.) и тщательный контроль за состоянием занимающихся;
- учебные занятия по легкой атлетике всегда решают определенные образовательные и воспитательные задачи.

Поэтому проведение каждого занятия требует тщательной подготовки как руководителя, так и его помощников.

Структура занятий по легкой атлетике

Каждое занятие по легкой атлетике должно отвечать следующим требованиям:

- содержать общие (выполняемые за счет серии занятий) и частые (выполняемые в течение одного занятия) задачи;
- иметь правильную методическую направленность;
- носить воспитывающий характер;
- учитывать контингент обучаемых (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности);
- содержать упражнения, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья;
- быть интересным для обучаемых;
- иметь целостность и законченность и сочетаться с предыдущими и последующими уроками.

В зависимости от преимущественной направленности по предмету «Легкая атлетика» проводятся теоретические занятия и практические занятия (учебные, тренировочные, контрольные).

Занятия по легкой атлетике состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной, заключительной.

3 Список литературы

- ✓ Должников И.И . Физическая культура. Пособие для учителей., 2011 г.
- ✓ Образовательные ресурсы сети – интернет.
- ✓ Журналы « Физическая культура в школе» за 2014-2018 г.
- ✓ Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее, 2009 г.
- ✓ Губа В. П. Легкая атлетика : учебно- методическое пособие.
- ✓ Баринов П. Р. Легкая атлетика – королева спорта: методическое пособие., 2016 г.
- ✓ Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.:Физическая культура, 2010
- ✓ Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2018 г.

