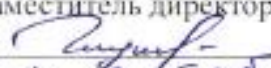
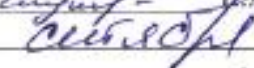


Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Фроловская средняя школа «НАВИГАТОР»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

 Б.А. Глушкова
« 1 »  2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор Фроловская средняя школа
«Навигатор»

 Е.З. Чернякевич
« 1 »  2025г.



Дополнительная образовательная программа
спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»

Составитель:

Полуянова Е.В., учитель физической культуры

Целевая аудитория 1-4 классы

Срок реализации: 204 часа, 6 часов в неделю

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является нормативным документом при проведении тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах (далее - СОГ) по общефизической подготовке с углублением в лёгкую атлетику.

Лёгкая атлетика - наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространённые и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в тренировочный процесс многих других видов спорта, а также в каждый урок физкультуры в образовательных учреждениях всех ступеней.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы:

Цель: Формирование здорового образа жизни детей через систематические занятия легкой атлетикой, вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливания организма учащихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах, обучения умения расслаблять мышцы;
- обучения основам техники бега, прыжков и метаний;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов.
- изучении правил соревнований;
- овладения навыками проведения занятий и соревнований по отдельным видам легкой атлетики.

Организация учебного процесса

Программа «Легкая атлетика» реализуется на базе МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор». Возраст занимающихся по данной программе составляет 7 - 10 лет.

Наполняемость группы - не менее 25 человек. Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Распределение учебного времени обучения

Продолжительность занятий	Количество часов в неделю	Периодичность в неделю	Количество часов в год
3	6	3	198

Группа формируется из вновь зачисляемых детей, желающих заниматься лёгкой атлетикой независимо от их способностей, уровня физического развития и физической подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний, и из тех, кто не имеет по каким-либо причинам возможности заниматься в группах спортивной подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Для зачисления в СОГ необходимо предоставить:

- письменное заявление родителей/законного представителя ребенка;
- согласие ребенка (при наличии паспорта) либо его родителя/законного представителя на обработку персональных данных;
- медицинскую справку от врача-педиатра с разрешением заниматься в общеразвивающей группе спортивной подготовки по данному виду спорта.

Вновь зачисляемым детям необходимо пройти вступительное тестирование для определения уровня их спортивной подготовки.

Нормативы для зачисления в СОГ:

№ п\п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2	Бег на 30 м	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
3	Бег 1000 м	Без учета времени					
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	115	120	140	110	115	135
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	4	5	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- сохранность контингента;
- стабильность посещаемости детьми тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- овладение детьми основами техники лёгкой атлетики;
- освоение основами гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Перевод обучающихся из СОГ в группы начальной подготовки (НП) и тренировочные группы (ТГ) по видам спорта возможен при условии выполнения детьми контрольных нормативов, установленных для данного вида спорта.

Режим учебно-тренировочной работы:

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП на конец года
СОГ	Все	7 лет	25 чел.	4-6 час.	Выполнение контрольных

					нормативов по ОФП
--	--	--	--	--	-------------------

Учебно-тренировочные занятия проводятся по 4-6 часов в неделю в течение учебного года согласно учебному плану. Учебный год состоит из 33 учебных недель. Весь учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов. Продолжительность обучения не ограничена, может охватывать весь период занятий в ДЮСШ. Конкретные сроки обучения и содержание программы определяются непосредственно тренером-преподавателем, который адаптирует процесс к индивидуальным особенностям детей.

Итоговое и промежуточное тестирование в СОГ проводится два раза в год: декабрь и апрель-май.

УЧЕБНО_ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Годовой учебный план составлен из расчета 33 учебно-тренировочных недель:

Разделы подготовки	Из расчета 6 часов в неделю
Вводное занятие: Порядок и содержание работы в СОГ	2
Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Развитие бега в нашей стране и за рубежом. Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. Краткие сведения о строении и функциях организма спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Основные виды подготовки юного спортсмена. Спортивные соревнования. Инструкторство и судейство. Понятие о восстановительных мероприятиях.	15
Технико-тактическая подготовка: Положение головы и туловища. Ритмичность движения. Частота и глубина дыхания, ритм дыхания. Работа ног при беге. Работа рук при беге. Финиш и остановка после бега. Техника бега. Техника финиширования. Основные тактические приёмы в соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции: бег на результат и бег на выигрыш. Тактика лидирования, преследования на дистанции, финишный рывок за 100 м и т.д. Выбор тактического варианта бега по дистанции и его отработка во время занятий и на соревнованиях. Раскладка времени на различных дистанциях.	20
Общая физическая подготовка: Техника безопасности на занятиях ОФП Необходимый спортивный инвентарь и оборудование: хранение и уход. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц всего тела (сочетание движений различными частями тела). Упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах.	78
Специальная физическая подготовка: Бег во всех его разновидностях. Прыжковые и скоростно-силовые упражнения. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимым для тренировки легкоатлетов.	48
Психологическая подготовка: Самоконтроль. Мотивация к занятиям спортом.	10

Психологическая подготовка к занятиям спортом. Нравственные гражданские, волевые качества спортсмена.	
Подготовка к сдаче и сдача промежуточных тестирований.	10
Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии.	5
Участие в соревнованиях	10
Воспитательная работа	В процессе занятий
Общее количество часов	198

ДОСУГОВО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В СОГ с углублением в лёгкую атлетику нет специального деления на тренировочный процесс и воспитательную деятельность. Специально организованной деятельностью является само тренировочное занятие, поскольку оно само уже носит воспитательный аспект. Еще одной организацией воспитательной деятельности являются внетренировочные дела:

- Участие в различных школьных мероприятиях (в т.ч.неспортивных)
- Участие в районных массовых мероприятиях ДЮСШ «Вихрь»
- Реализация проектов оздоровления детей
- Выезды в бассейн
- Организация летнего отдыха
- Участие в краевых, городских, районных соревнованиях по легкой атлетике
- Совместные мероприятия с родителями.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа тренера с родителями направлена на сотрудничество с семьёй в интересах ребёнка, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребёнка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося.

Тренер должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребёнка. Тренер может организовывать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность. Не менее важно привлекать родителей и к тренировкам. Большое значение в воспитании юных спортсменов имеет личный пример тренера. Кроме того, значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества учащегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты детей, но и отмечать недостатки их морально-психологической подготовленности, настраивать их как на достижение определённых результатов, так и проявление морально-волевых качеств.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

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

Предварительный педагогический контроль проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся только-только начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.

Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.

Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема и уровня знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате регулярного посещения занятий учащиеся в СОГ должны:

- 1) стремиться к систематическим занятиям спортом;
- 2) овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений, в т.ч. по лёгкой атлетике;
- 3) систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- 4) совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- 5) не курить, не употреблять алкоголь и наркотические вещества.

Знать и иметь представление:

- 1) об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта в целом, и лёгкой атлетики в частности;
- 2) о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля деятельностью этих систем;
- 3) о способах и особенностях движений, передвижений;
- 4) о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- 5) о требованиях спортивного режима, гигиены и техники безопасности.
- 6) об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;
- 7) о причинах травматизма и правилах их предупреждения.

Уметь:

- 1) составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- 2) вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- 3) взаимодействовать с ребятами в процессе занятий по ОФП и лёгкой атлетике.

По окончании всей программы воспитанник сможет:

- 1) применять на практике полученные теоретические знания и практические навыки;
- 2) управлять своим эмоциональным состоянием;
- 3) организовать учебно-тренировочный процесс в разделе «разминка».
- 4) иметь массовые разряды.

Возможные формы и способы фиксации результатов:

- 1) дневник достижений учащихся;
- 2) портфолио учащихся.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- групповые учебно-тренировочные занятия - теоретические, практические, комбинированные (включают одновременно теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры).
- занятия оздоровительной и восстановительной направленности,
- итоговое и промежуточное тестирование,
- участие в спортивных соревнованиях по лёгкой атлетике различного уровня и формата, эстафетах, спортивных праздниках.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: беседы, описание, объяснение, рассказ, разбор, команды и распоряжения, подсчеты, анализ.

Наглядные методы: методические материалы и рекомендации, показ специальных упражнений и техники приёмов по лёгкой атлетике, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, слайды, фотографии, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания упражнений по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод (развивающие игры), непосредственная помощь тренера-преподавателя, методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Основные средства обучения:

- Общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений)
- Упражнения для изучения техники и тактики лёгкой атлетики и совершенствование их в индивидуальных, групповых и командных действиях
- Специальные физические упражнения по лёгкой атлетике
- Подвижные игры и игровые упражнения
- Игровая практика
- Элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.)
- Прыжки и прыжковые упражнения
- Метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей)
- Силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

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

Материально-техническое обеспечение тренировочного-процесса:

- Спортивный (в т.ч. тренажёрный) зал, спортивная площадка
- Легкоатлетический манеж/дорожка
- Хозяйственно-бытовые и санитарно-гигиенические помещения: душ, умывальники, туалет, раздевалка, тренерская комната.
- Спортивная форма, спортивная обувь (шиповки).
- Игровые мячи
- Набивные мячи, медицинболы
- Скакалки
- Обручи
- Стойки, разметочные фишки и конусы
- Секундомеры
- Свистки
- Тренажеры
- Правила соревнований по лёгкой атлетике.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
3. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
4. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащегося. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011.
6. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: Книга для учащихся. – 2-е издание, доп. – М.: Просвещение, 2012
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
8. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
9. Федотов М., Данилова Л. Энциклопедия физической подготовки к школе. – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Гранд», 2012
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987