НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ
«Легкая атлетика»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
3 года

ПЕДАГОГ
Владислав Борисович Васильев

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ
7-12 лет

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ИЗУЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
864 часа

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ
В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики легкой атлетики. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровления и спортивной подготовки. Педагог преподносит обучающимся знания, формирует навыки в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.
Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.
ЦЕЛЬ формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой, компетенций силы, ловкости, выносливости и чёткости движений у обучающихся посредством организации целенаправленного процесса физического воспитания и спортивной подготовки, а также, воспитать здоровое, сильное, работоспособное и гармонично развитое молодое поколение.
Задачи:
Личностные (воспитательные):
- способствовать развитию физических способностей детей, их духовному, нравственному физическому совершенствованию;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- воспитать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

Метапредметные (развивающие):
- развивать потребности обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация и равновесие;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных движений, двигательных навыков и умений, присущих данному виду спорта. Обеспечить эффективный отбор и своевременную спортивную ориентацию одаренных, способных достичь высокого спортивного мастерства.

Предметные (обучающие):
- осуществлять подготовку квалифицированных бегунов в сборную города, республики по легкой атлетике, освоение и выполнение разрядных требований;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;
- укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов, повышать уровень культуры ведения боя;
- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ
1-й год обучения
Теория
Физическая культура и спорт
История и сведения о легкой атлетике,
Оборудование и инвентарь
Правила техники безопасности
Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена
Краткие сведения о строении и функциях организма человека
Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена
Правила соревнований
Практика
Общая физическая подготовка
Строевые упражнения и ходьба.
Гимнастические упражнения.
Акробатические упражнения.
Подвижные игры. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка
Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости
Упражнения для формирования осанки
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств
Тактико-техническая подготовка
- тактика действий
- тактические действия во время соревнований
Участие в соревнованиях
Врачебный контроль. Медицинское обследование
Контрольно-переводные нормативы

2-й год обучения

Теория
Физическая культура и спорт в России
История развития легкой атлетики.
Краткие сведения о строении и функциях организма человека
Гигиенические знания и навыки
Контроль, самоконтроль
Психологическая, волевая подготовка легкоатлета. Морально-волевой облик спортсмена
Правила соревнований
Оборудование и инвентарь
Практика
Общая физическая подготовка Строевые упражнения и ходьба.
Упражнения на гимнастических снарядах
Акробатические упражнения.
Подвижные игры. Спортивные игры.
Специальная физическая подготовка
Упражнение для увеличения амплитуды и гибкости
Упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.
Тактико-техническая подготовка
- тактика действий
Тактические приемы во время соревнования
- турнирная тактика (командные соревнования)
Участие в соревнованиях
Врачебный контроль. Медицинское обследование

3-й год обучения

Теория
Физическая культура и спорт в России
История развития легкой атлетики.
Краткие сведения о строении и функциях организма человека
Гигиенические знания и навыки
Врачебный контроль, самоконтроль
Психологическая, волевая подготовка легкоатлета. Морально-волевой облик спортсмена
Правила соревнований
Оборудование и инвентарь
Практика
Общая физическая подготовка Строевые упражнения и ходьба.
Гимнастические упражнения.
Акробатические упражнения.
Подвижные игры. Спортивные игры.
Специальная физическая подготовка
Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц
Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости
Техника низкого старта
Тактико-техническая подготовка
- тактика действий
- Тактические приемы во время соревнования
Инструкторская судейская практика, турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и т.д.).
Участие в соревнованиях
Врачебный контроль. Медицинское обследование
Восстановительные мероприятия

ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Освоение программы предусматривает проведение вводного (стартового), текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

1. Стартовый (вводный) контроль Входная диагностика первого года обучения - стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале 2-го и последующих лет обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение. Стартовый (вводный) контроль проводится в форме Тестирования, собеседования, диагностических задании

2. Текущий контроль проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом, проводится в форме педагогического наблюдения, опроса, соревнований, выполнения спортивных нормативов, турниров.

3. Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы/раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы, проводится в форме педагогического наблюдения, опроса, соревнований, выполнения спортивных нормативов, турниров.

4. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины, модуля) или

образовательной программы в целом. Аттестация проводиться в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней. Предлагаемая форма аттестации позволяет выявить сильнейших воспитанников и дает возможность индивидуально направлять развитие каждого ребенка с учетом его возрастных и психологических особенностей, с учетом его индивидуальных нагрузок.

5. Итоговый контроль проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявление

конечных результатов освоения программы. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие воспитанников в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов.

5. Уровень воспитанности обучающихся определяется в начале и конце учебного года при помощи наблюдений по следующим показателям: отношение к познавательной деятельности, отношение к обществу, отношение к ЗОЖ, культура поведения. Результаты фиксируются в карте контроля уровня воспитанности обучающихся.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА И УМК

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559–1. – М., 2005;
2. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года,— М.: Эксмо, 2013.— 63 с.
3. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242)
7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»
9. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 4 июля 2014 года;
10. Закон Республики Башкортостан «Об образовании»: принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27.06. 2013г.
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
12. Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан»
13. Письмо Министерства образования и науки российской федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.
14. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html
15. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года

Основная литература для педагога:

1. Альтшуллер Г.С. Творчество как точная наука.-Москва,2021.
2. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета.- Киев,2019.
3. Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность.- Москва, 2018
4. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2020
5. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2019
6. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2018

Дополнительная литература для педагога:

1. Бег на средние дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В. Кузнецова. - М.: Физкультура и спорт,1982.-176с.
2. Возрастная динамика спортивных результатов сильнейших бегунов мира : Метод. Рекомендации / М.Я. Набатникова, В.С. Топчиян, В.В. Ивочкин. – М.:ВНИИФК, 1984. – 22 с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоров,я, 1984. – 144 с.
4. . В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2015
5. 8. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2016
6. 9. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
7. 10. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2016
8. 11. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2015
9. 12. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2015
10. 13. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2014
11. 14. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа, Москва 2015
12. 15. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2014

Интернет-ресурсы:

1. infourok.ru/rabochaya_programma_po_legkoy_atletike
2. http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/17/programma-po-legkoy-atletike
3. http://d18302.edu35.ru/documents/78-rabochaya-programma-legkaya-atletika
4. http://www.pandia.ru/text/78/193/12354.php
5. kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/proghramma-po-lioghkoi-atlietikie