****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Комплекс основных характеристик программы:1.1. Пояснительная записка 1.2. Учебный план 1.3. Содержание программы 1.4. Планируемые результаты  |  |
|  | Комплекс организационно-педагогических условий программы:2.1. Календарный учебный график 2.2. Система контроля и формы аттестации 2.3. Оценочные материалы 2.4. Условия реализации программы    |  |

**1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции.

Легкая атлетика объединяет такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки, метания и легкоатлетические многоборья.

Занятия легкой атлетикой имеют большое оздоровительное значение, проводятся они, как правило, на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Обучение по данной программе направлено на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Предполагает получение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории; приобретение инструкторских и судейских навыков в проведении занятий и соревнований по отдельным видам легкой атлетики; воспитание интереса к занятиям и соревнованиям, обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы в период участья в соревнованиях.

Актуальность программыв том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков в различных формах двигательной деятельности. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

Отличительной особенностьюявляется то, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической и специальной физической подготовке, таким образом программа развитию прежде всего общего уровня физической подготовки детей и подростков, формированию универсальных спортивных навыков.

Работа по программе осуществляется на основе рядапринципов:

- принцип системности – комплексный подход в обучении, воспитании, развитии личности и коллектива.

- принцип сознательности и активности – формирование стойкого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий; стимулирование сознательного контроля и анализа своих действий каждым воспитанником; воспитание творческого отношения к процессу физического воспитания, инициативу и самостоятельность.

- принцип доступности и индивидуализации – показ личной значимости организуемой деятельности; учет возрастных и индивидуальных особенностей к ней; оптимизма, веры в силы и способности личности ребенка; принцип поощрения успеха и доброжелательной критики недостатков.

- принцип систематичности – регулярность занятий; рациональное чередование нагрузок и отдыха; от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

 - Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26.09.2022г. №70226) Настоящий приказ вступает в силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

В содержание программы включены элементы лучших педагогических практик современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик, способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки резерва по виду спорта «Легкая атлетика».

Цель программы- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи программы

*обучающие:*

- формирование основ знаний в области физической культуры и спорта; в области анатомии, физиологии и гигиены человека;

-создание представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности легкоатлетическими упражнениями;

- обучение технике основных видов легкой атлетики, тактическим индивидуальным и командным действиям;

-обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях легкой атлетикой и другими видами спорта.

*развивающие:*

- развитие общефизических и специальных качеств (общей выносливости, ловкости и т.д.);

- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;

*воспитательные:*

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- воспитание патриотизма;

- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;

- формирование основ нравственной, эстетической и экологической культуры.

Адресат программы.Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 9 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

Зачисление на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Легкая атлетика» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений не предусмотрена.

Язык обучения - русский.

Формы и режим занятий.

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях.

Тип занятий: теоретический и практический.

Максимальная наполняемость учебной группы – 25 человек, минимальная – 15 человек.

*Режим занятий.* Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Срок реализации программы - 1 год ( 276 часов).

Особенности организации образовательного процесса.Программа дает обучающимся возможность освоения программного материала с учётом общего развития, способностей, мотивации.

Стартовый уровеньпрограммы предполагает обучение простейшим двигательным навыкам и умениям, минимальную сложность предлагаемых заданий. Обучающиеся знакомятся с техникой спортивной ходьбы, бега на средние и длинные дистанции, спринтерского, эстафетного бега и прыжков в дину. Большое внимание уделяется общефизической подготовке.

1.2. Учебный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование модуля | Количество часов  | Формы проведения промежуточной аттестации/контроля |
| 1 год обучения(стартовый уровень) |  |
| Всего часов | Теория | Практика |
| 1. | Физическаяподготовка | 104 | 2 | 102 | эстафеты, cпортивные состязания/ тестирование, спортивные состязания |
| 2. | Основы легкой атлетики | 172 | - | 172 | соревнования/ тестирование, внутригрупповые соревнования |
|  | Итого | 276 | 2 | 274 |  |

1.3. Содержание программного материала

( стартовый уровнь)

1.3.1 Модуль «Физическая подготовка» (104 ч.)

Теория – 2 ч.

 *Физическая культура и спорт в России. История развития легкой атлетики.* Физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания.

 Место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр. Развитие легкой атлетики в прошлом и в современности.

*Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки.* Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани.

Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Режим дня Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Значение правильного питания для юного спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков.

Практика - 100 ч.

Общая физическая подготовка (63 ч.)

*Строевые упражнения.*

Команды для управления строем. Строевые упражнения. Повороты и перестроения. Перемена направления и скорости движения строя.

*Ходьба и бег.* Ходьба на месте. Переход с шага на бег. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук, ног Различные виды бега

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища, формирования правильной осанки. Упражнения для развития для мышц шеи. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения с сопротивлением в парах.

Подвижные игры с элементами сопротивления.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с набивными мячами: с перебрасыванием и ловлей набивного мяча,

броски на максимальную силу. Упражнения с малыми мячами,

в парах и группах с передачами, бросками и ловлей. Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием. Упражнения с гантелями, штангой, на перекладине. Прыжки через коня.

*Упражнения из других видов спорта:*

*- Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, вперед после разбега, назад. Перекаты и перевороты. Стойки. Полушпагаты, шпагаты. «Колесо»

*- Баскетбол.* Ведение и ловля мяча. Передачи мяча. Техника передвижения. Броски из различных положений игрока. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*- Ручной мяч.* Ведение и ловля мяча. Броски по воротам. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*- Футбол.* Удары по мячу. Ведение и остановка мяча. Групповые действия с мячом. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

*Специальная физическая подготовка (37 ч.)*

*Упражнения, направленные на развития скоростных качеств.*

Бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80 м на время.Бег по отметкам для частоты. Комбинированный бег со сменой скорости и направлений. Повторный бег на отрезках 100, 150 м. Переменный, интервальный бег.

*Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости.* Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений.

Подвижные игры. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Переменный бег на дистанции 100–150 м, тоже с набивным мячом. Пробегание препятствий на скорость, тоже с набивным мячом.

*Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.* Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления, скорости. «Челночный бег», то же с изменением способа передвижения. Бег с «тенью».

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 –80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10 м. Подвижные игры. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Приседания с отягощением. Парные силовые упражнения. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Промежуточная (итоговая) аттестация - 2 ч.

Эстафеты. Спортивные состязания.

1.3.2 Модуль «Основы легкой атлетики» (172 ч.)

Практика – 170 ч.

*Обучение технике спортивной ходьбы.* Подводящие упражнения. Движения ног, таза, рук и плеч при спортивной ходьбе.

1. Спортивная ходьба с различной скоростью, с изменением направления, преодолением подъемов и спусков, с отягощением.

*Обучение технике бега на средние дистанции.* Освоение основных элементов техники бегового шага: имитационные движения, подводящие упражнения. Техника бега по прямой: имитационные движения, бег по прямой с равномерной и переменной скоростью,

1. непрерывный, переменный, темповый бег, фартлек. Техника бега по повороту. Бег по кругу, по виражу. Техника высокого старта и стартового разгона. Повторное, переменное и интервальное пробегание различных отрезков и дистанций с соревновательной скоростью. Ускорения 400 м, 600 м, 800 м. Бег 1500-3000 м.

*Обучение технике бега на длинные дистанции.* Имитационные и подводящие движения. Специальные беговые упражнения (СБУ). Бег со сменой ритма. Техника бега по повороту.

1. Бег с различной скоростью по кругу. Техника высокого старта и стартового разгона по прямой, по виражу. Техника финиширования. Отработка техники бега на длинные дистанции.

*Обучение технике бега на короткие дистанции.* Бег по прямой дистанции с ускорением, с различной скоростью. Движения рук при беге по прямой дистанции. Специальные беговые упражнения. Техника бега по повороту.

1. Техника высокого старта. Техника низкого старта. Техника стартового разгона на прямой. Подвижные игры с элементами старта. Техника низкого старта на повороте беговой дорожки. Техника финиширования.
2. Бег с ходу, под гору, вверх по наклонной. Особенности техники бега на дистанциях 100 м, 200 м, 400 м. Соревнования по бегу на коротких дистанциях внутри группы.

*Обучение технике эстафетного бега.* Техника передачи и приема эстафетной палочки. Стартовые положения бегуна, принимающего эстафету. Отработка передачи эстафетной палочки стоя в шеренге, в шаге и в беге. Эстафетный бег 4 х 100м.

*Обучение технике выполнения прыжков в длину с разбега.* Техника отталкивания в прыжках в длину. Прыжок «в шаге». Прыжок в длину через невысокое препятствие. Сочетание разбега с отталкиванием. Прыжки способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Техника приземления. Определение длины и ритма полного разбега. Отработка техники движений в прыжках в длину способом разными способами. Выполнение прыжков в длину с разбега на результат.

Промежуточная (итоговая) аттестация - 2 ч.

Соревнования внутри группы. Участие в соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

По окончании учебного года изучения модуля **«**Физическая подготовка» *обучающиеся будут знать:*

*-* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;

- правила личной гигиены, ухода за спортивной одеждой и инвентарем;

-правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

*Обучающиеся будут уметь:*

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- выполнять и составлять комплексы общеразвивающих упражнений;

- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;

- выполнять специальные физические упражнения на развитие скоростных, силовых способностей, быстроты и выносливости.

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании учебного года изучения модуля «Основы легкой атлетики» обучающиеся *будут знать*:

- правила поведения и безопасности во время занятий легкой атлетикой, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- способы укрепления и сохранения здоровья, повышения физической подготовленности;

- правила соревнований в легкой атлетике (по видам);

- технику выполнения бега и прыжков.

*Обучающиеся будут уметь:*

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;

 - технически правильно выполнять бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину;

- использовать спортивный инвентарь и оборудование;

- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;

- эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий программы**

2.1. Календарный учебный график

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе в течение 46 недель учебного года.

Начало обучения - 1 сентября;

Окончание обучения – 31 августа.

*Режим занятий.* Количество часов в неделю – 6 ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: май.

Учебный план- график

Один год обучения (стартовый уровень)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование курса | Месяц | Всего |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 08 |  |
| 1. | Физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 104 |
| 2. | Основы легкой атлетики | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 14 | 16 | 16 | 16 | 16 | 13 | 172 |
|  | Итого: | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 18 | 276 |

2.2. Система контроля и формы аттестации

В течение учебного года тренер - преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, тестирования.

Промежуточная (итоговая) аттестация проводится в форме:

- по курсу «Физическая подготовка» - эстафет, спортивных состязаний;

- по курсу «Основы легкой атлетики» - соревнований, участия в соревнованиях.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: май.

2.3. Оценочные материалы

* + 1. по модулю «Физическая подготовка»

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

*Тест для определения скоростно-силовых качеств*: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

*Тест для определения скоростных качеств*: бег 30 м. с высокого старта, челночный бег 3х10 м; прыжки через скакалку (фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке)

*Тест для определения силовых качеств*: подтягивание на перекладине (юн.) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.).

*Тест для определения выносливости*: 6-минутный бег, с определением преодоленного расстояния.

*Тест для определения координационных способностей*: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Учащийся принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

2.3.2 по модулю «Основы легкой атлетики»

|  |
| --- |
| *Спортивная ходьба* |
| Имитацияспортивнойходьбы на месте | Поворот таза в движении | Ходьба100 м, с | Ходьба 1000 м, мин. |
| *Демонстрация на оценку техники специально-беговых и прыжковых упражнений* |
| Семенящий бег | Бег с захлестыванием голени | Бег свысоким подниманием бедра | Прыжки с ноги на ногу |
| *Бег на короткие дистанции* |
| Высо-кийстарт | Низкий старт | Стар-товыйразгон | Бег по дистанции | Финиши-рование |
|  | «На старт!» | «Внимание!» | «Марш!» |  |  |  |
| *Выполнение беговых упражнений с фиксацией результата, с* |
| Челночный бег 3х10 м | Бег 20 м | Бег 30 м со старта | Бег 30 м с хода | Бег 60 м со старта | Бег 100 м со старта |
| *Прыжок в длину с разбега* |
| Демонстрация на оценку элементов техники прыжка |
| Имитация отталки-ванияна месте | Имитацияотталкиванияв ходьбечерез1 шаг | Оттал-кивание в беге через 1 и 3 шага | Разбег | Полет в шаге | Призем-ление |
| Выполнение прыжковых упражнений |
| Прыжок в длинус места | Тройной прыжокс места | Прыжок в длину с разбега |
| *Метание*  |
| Метание с места | Метание с шага | Выполнение скрестногошага | Отведениена два шага | Выполнение четырех бросковых шагов | Техника разбега | Техника метания с разбега |
| *Эстафетный бег*  |
| Прием эстафетнойпалочки | Передача эстафетной палочки | Эстафетный бег 4х100 м |
| На месте | В беге | На месте | В беге |
| *Барьерный бег* |
| Техникаперехода через барьер | Ритмичный бегмежду барьерами | Низкийстарт и стартовоеускорение с преодолениембарьеров | Барьерный бег5 барьеров на дистанции 60 м |

Уровень теоретических знаний и практических умений и навыков в ходе итоговой аттестации определяется на основе оценки показателей освоения программы (*Таблица 1).*

*Таблица 1*

Оценка уровня освоения программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни/количество баллов | Параметры | Показатели |
| Высокий уровень/5 баллов | Теоретические знания | Учащийся освоил материал в полном объеме.Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам.Учащийся заинтересован, проявляет устойчивоевнимание к выполнению заданий. |
| Практические навыки и умения | Применяет приобретенные умения и навыки во времявыполнения практических заданий. |
| Средний уровень/3-4 балла | Теоретические знания | Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к тренеру-преподавателю. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания. |
| Практические навыки и умения | Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание,затрудняется и просит помощи педагога. В работе делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов. |
| Низкий уровень/1-2 балла | Теоретические знания | Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью тренера-преподаваля. |
| Практические навыки и умения | Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять работу только с подсказкой тренера-преподавателя. В работе допускает грубые ошибки. |

* 1. Условия реализации программы

 Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика»» предполагает создание новых мест в МБУ ДО ДЮСШ Чаплыгинского муниципального района в рамках регионального проекта, обеспечивающие достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»

* + 1. Материально-техническое обеспечение

 Для создания новых мест в дополнительном образовании с 01 сентября 2023г. по лёгкой атлетике, материально-технические приобретения, которые нацелены на достижение максимально возможного результата:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п  | Наименование спортивного инвентаря  | Единица измерения  | Количество изделий  |
| 1  | 2  | 3  | 4  |
| 1 | Рулетка 50м. | штук | 2 |
| 2 | Секундомер | штук | 4 |
| 3 | Сетка заградительная для зала  | штук | 4 |
| 4 | Свисток | штук | 1 |
| 5 | Доска магнитно-маркерная двухсторонняя, поворотная, мобильная (120х180см.) | штук | 1 |
| 6 | Мяч для метания | штук | 10 |
| 8 | Доска информационная | штук | 1 |
| 9 | Барьер легкоатлетический | штук | 10 |
| 10 | Стартовые колодки | пар | 2 |
| 11 | Медбол (4 кг.)Медбол (5 кг.) | штукштук | 55 |
| 12 | Скамейка гимнастическая (длина 2000мм) | штук | 10 |
| 13 | Стеллажная полка для медболов | штук | 2 |
| 14 | Флажок на деревянной палочке | штук | 50 |
| 15 | Флаг Финишный (стартовый) | штук | 1 |
| 16 | Майка легкоатлетическая | штук | 20 |
| 17 | Шорты легкоатлетические | штук | 20 |
| 18 | Костюм спортивный | штук | 17 |
| 19 | Обувь спортивная | пара | 20 |

2.4.2 Методические условия

*Типовая схема обучения*

Задача 1: создать правильное представление о рациональной технике данного легкоатлетического упражнения.

Средства:

- рассказ о технике упражнения, с объяснением основных закономерностей и условий его выполнения;

- демонстрация техники (показ или иллюстрация техники с помощью наглядных пособий) в соответствии с правилами соревнований;

- опробование элементов или упражнений в целом в облегченных условиях.

Задача 2: фазам и технике упражнения в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Средства:

- выполнение специально-подводящих упражнений для овладения основными элементами техники изучаемого вида;

- выполнение специально-подготовительных упражнений для развития физических качеств применительно к конкретному виду легкой атлетики;

- ознакомление с особенностями выполнения упражнения каждым занимающимся с целью определения основных недостатков и путей их устранения.

Задача 3: совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.

Средства:

- выполнение изучаемого упражнения в соответствии с правилами соревнований;

- выполнение специально-подводящих упражнений для развития физических качеств и техники движений;

- выполнение основного упражнения в затрудненных условиях.

Овладение легкоатлетическими упражнениями должно начинаться с наиболее доступных видов, таких как ходьба и бег, которые способствуют развитию физических качеств легкоатлета и необходимых навыков, на основе которых можно изучать более сложные виды легкой атлетики.

Изучение целесообразно начинать с овладения правильной техникой бегового шага в беге на средние и длинные дистанции. Затем следует переходить к изучению бега на короткие дистанции с учетом особенностей бега со старта, на вираже, на финише и т.д. Далее можно изучать технику эстафетного бега, бега с барьерами, препятствиями.

При обучении технике метаний необходимо овладеть броском (толчком) снаряда, выполняемым с ускорением от начала разбега к заключительной фазе финального усилия, т.е. с определенным ритмом движения. Обучение технике метаний следует начинать с выполнения бросковых упражнений общего характера с использованием снарядов различного веса. После этого можно переходить к овладению техникой метания мяча.

Примерный набор упражнений

для работы над исправлением ошибок в технике бега

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ошибка | Упражнение для устраненияошибки | Методические указания |
| 1. | Непрямолинейность бега по дистанции | Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см, бег по линии | Смотреть вперёд |
| 2. | Недостаточное выпрямление толчковой ноги | Бег прыжками на отрезках | Отрезки 40 -50 м |
| 3. | Недостаточновысокое поднимание бедра | Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 70-90 см набивные мячи или другие предметы | Длина отрезка 40-50м. Упражнение следует выполнять в форме игры или соревнования на двух параллельных дорожках. Следить, чтобы учащиеся не «подседали» на опорной ноге и не откидывали туловище назад. |
| 4. | Закрепощённость плечевого пояса | Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног) | Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезков 40-50м |

*Психологическое обеспечение программы* заключается в создании комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях; применении индивидуальных, групповых и массовых форм обучения; разработке и подборе диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности учащихся и их родителей дополнительными образовательными услугами.

*Гигиенические требования (условия):*

- занятия по легкой атлетике необходимо проводить в хорошо проветриваемом чистом зале, при открытой форточке, с температурой в зале плюс 18-20 градусов.

- занимаемое пространство для каждого учащегося должно быть достаточным и удобным, чтобы не препятствовать свободе движений;

- одежда должна быть легкой и пропускать воздух, предохранять тело, как от переохлаждения, так и от перегревания, она должна хорошо впитывать пот;

- обувь должна быть удобной; поддерживать амортизационную и рессорную функцию стопы, соответствовать ее анатомо-физиологическим особенностям, не должна сдавливать стопу, препятствовать ее естественному развитию. Во время занятий надо пользоваться спортивной обувью. После занятий принимать теплый душ. Он очищает кожу, успокаивающе действует на нервную систему, ускоряет восстановительные процессы.

*Педагогические условия,* способствующие воспитанию физически здоровой личности:

- показ личной значимости здорового образа жизни.

- систематическое занятие утренней гимнастикой, физкультурой.

- прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.

- соблюдение гигиенических норм и правил.

- воздушные, солнечные и водные процедуры по закаливанию организма.

- подвижный образ жизни.

- полноценное питание.

- оптимизация нагрузки.

*Критерии оценки* планируемых результатов заключаются в стабильности состава учащихся, посещаемости ими занятий, участии в соревновательной деятельности.

2.4.3 Информационное обеспечение

*Нормативно-правовые акты и документы:*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

(*в данной редакции внесены исправления, связанные с вступлением в силу Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»)*

5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

*Список литературы*

1. Филин В.П., Фомин Н.А. – Основы юношеского спорта.-М.: Физкультура и спорт, 1
2. Ю. К. Гавердовский Обучение спортивным упражнениям. Москва, «Физкультура и спорт», 2007.
3. Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Подвижные игры. Практический материал. Москва, «ТВТ Дивизион»,2005.
4. А. А. Бирюков Спортивный массаж. Москва, «Академия»,2008.
5. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра - спорт, 2000.-240 980.-255 с.
6. Волков Л.В. – Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев: Здоровья. 1984.-144с.
7. Майфат С.П., Малофеева С.Н. – Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.- Екатеринбург, 2003.- 131с.
8. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. – Лёгкая атлетика для юношества.-М.- Воронеж, 1999.-220 с.
9. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.- М., 1998.- 79 с.

*Электронные ресурсы*

1. Информационный портал Реализация Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.273-фз.РФ>, свободный
2. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный
3. Министерство образования и науки РФ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>, свободный
4. Всероссийская федерация легкой атлетики[Электронный ресурс] – Режим доступа:<https://rusathletics.info/>, свободный.
5. Национальный государственный университет физической культуры, cпорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта[Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.lesgaft.spb.ru/ru>, свободный
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] – Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru/>, свободный
7. Навигатор в мире новостей легкой атлетики.[Электронный ресурс] – Режим доступа:<https://theathletic.com/>, свободный
8. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.

2.4.4 Кадровое обеспечение программы

Данная программа будет реализована тренерами-преподавателями, имеющим профессиональную переподготовку в области физкультуры и спорта.