

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ**  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**города Керчи Республики Крым**  
**« Детско-юношеский клуб физической подготовки »**

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»

Протокол № 8  
от « 13 » 04. 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»

Ганжелюк А.В.  
Приказ № 33 от « 14 » 04. 2023г.



**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная**  
**программа «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  
**МНОГОБОРЬЕ »**

Направленность: *физкультурно-спортивная*

Срок реализации: *1год*

Тип программы: *общеразвивающая*

Вид программы: *модифицированная*

Уровень- *Углубленный 2 год обучения (УУ-2)*

Возраст обучающихся-*13–18 лет*

Составитель: *Пучко Валерий Анатольевич,*  
*педагог дополнительного образования*

г. Керчь, 2023 г.

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее – Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и учитывает специфику дополнительного образования в «ДЮКФП». Программа разработана для желающих заниматься этим видом спорта. Дает возможность совершенствоваться в избранном виде легкой атлетике.

#### ***Нормативная и правовая основа программы:***

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
15. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
16. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
17. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
18. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
19. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
20. Распоряжение Правительства Республики Крым «Программа развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года» от 15 апреля 2022 г. № 467-р;
21. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015г. № 09-3242;
22. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
23. Методическими рекомендациями для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы

различной направленности «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Симферополь, ГБОУ ДПО РК КРИППО, 2021.

24. Устав МБУ ДО г. Керчь «ДЮКФП»;

25. Нормативные локальные акты, регламентирующие порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол. Команда» является *модифицированной* и составлена на основе авторской программы «Легкая атлетика» Пучко В.А. (утверждена Приказом № 99 от 01.09.2022 г.) и имеет физкультурно-спортивную направленность и учитывает специфику дополнительного образования в «ДЮКФП».

**Направленность** – физкультурно-спортивная. Программа ориентирована на специальную физическую подготовку, повышение физкультурного уровня обучающихся до уверенного владения техническими и тактическими элементами легкой атлетики. Физкультурная составляющая программы обеспечивает развитие физических качеств обучающихся, а спортивная – предполагает участие в соревновательной деятельности в своей возрастной группе, вплоть до всероссийских соревнований, а так же присвоение спортивных разрядов.

**Актуальность программы** направлена на решение Государственной программы «Развитие детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» и «Программы развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года». Соответствует потребности современного общества и государственным идеям по формированию у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

**Новизна программы** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше количество желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Данная программа по форме организации образовательного процесса является частью отделения «Легкая атлетика». Новизна ее заключается в возможности обучающегося поступить, по результатам тестирования физической подготовки, на один из предлагаемых уровней программы, осуществляя при этом индивидуальный подход, выбор учащегося и преемственность процесса освоения знаний по легкой атлетике. А так же включено использование материала для подготовки к сдаче нормативов ГТО и подготовку к сдаче вступительных тестов по общефизической подготовке в вузы со спортивно-педагогической направленностью обучения.

**Педагогическая целесообразность** основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Занятия легкой атлетикой являются хорошей основой

для физической подготовки и проводится с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения техникой бега на различные дистанции, прыжков, метаний и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Педагогическая целесообразность программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта. Заинтересовать обучающихся таким разносторонним видом спорта, как легкая атлетика. Для мотивации спортивного развития предполагается участие в соревнованиях внутри клуба, городских и республиканских.

*Углубленный уровень* направлен на совершенствование и специализацию по видам легкой атлетики, обеспечение качественной спортивной ориентации, и углубленной специализации в избранном виде лёгкой атлетики. На этот уровень принимают обучающихся, не имеющих противопоказаний по здоровью и прошедших отбор по уровню подготовленности. Предполагается участие в соревнованиях республиканских, окружных, всероссийских.

По реализации программы у обучающихся формируется:

- осознанное отношение к укреплению здоровья и здоровому образу жизни;
- формируется познавательная активность и способность к самообразованию и самоподготовке;
- формируется умение работать в команде, дисциплина, трудолюбие, ответственность, культура поведения.
- приверженность к легкоатлетическим традициям.

**Отличительные особенности** программы «Легкая атлетика» углубленного уровня состоят в ведении в обучение таких видов легкой атлетики как тройной прыжок, метание диска и ядра. Это более углубленное освоение легкой атлетики, позволяющее обучающимся более полно самореализоваться в этом виде спорта.

Обучение по программе ведется в разновозрастных группах. *Под разновозрастным обучением* мы понимаем совместную деятельность детей разного возраста, направленную на решение как общих для всех, так и частных, в зависимости от возраста, образовательных и воспитательных задач.

Отличительной особенностью разновозрастной группы является качественно новый социальный опыт межличностных взаимоотношений. В такой группе ребёнок на протяжении всего обучения имеет естественную возможность не только наблюдать способы межличностных взаимоотношений, но и быть активным их участником

К *отличительным особенностям* программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Обеспечение подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО;
3. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий за счет активной физкультурной деятельности;
4. Обращение особого внимания на воспитательный процесс: формирование целеустремленной, патриотичной личности, уверенной в своих силах, стремящейся к саморазвитию.

**Адресат программы:** Программа ориентирована на детей в возрасте от 13 до 18 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя).

В возрасте 13-15 обучающиеся характеризуются *переходным периодом* от детства к юности. У них происходит неравномерное развитие всего организма, идет половое созревание. Продолжает развитие нервная система, однако процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Восприятие подростка более целенаправленно, но внимание часто переключается на более интересные объекты внимания. У подростков происходит становление социального и нравственного поведения. В отличие от подростков, для которых особое значение имеют их поступки, у *старших школьников* особое значение приобретают их взгляды и ценностные ориентации, их мнения по любому поводу. В этом и проявляется их самостоятельность. Соответственно возрастает и возможность самовоспитания. Оценивание себя и сравнение с идеалом заставляет старших школьников довольно строго относиться и к оценке своих качеств.

По программе могут заниматься юноши и девушки, прошедшие входящее тестирование, имеющие медицинский допуск от врача по группе здоровья для занятий физкультурой и спортом. Занимающиеся делятся на подгруппы 13-15 лет и 16-18 лет. Обучение проходит в разновозрастных группах, девушки и юноши занимаются вместе. Уровень физического развития обучающегося для занятий по программе может быть не высоким, в процессе занятий он подравнивается в группе. Программу можно адаптировать и для ребят с ограниченными возможностями здоровья.

**Объем и срок освоения программы-** объем программы- 144 часа, срок освоения программы 1 год. Программа состоит из 36 недель, режим занятий 2 академических часа (по 45 минут) с перерывом на отдых 10 минут два раза в неделю по расписанию преподавателя, ведущего занятия.

Таблица 1.

**Объем и срок освоения программы «Легкая атлетика»**

Уровень обучения	Год обучения по программе	Кол-во учащихся в группе	Кол-во часов в неделю	Объем программы	Возраст учащихся
Углубленный	2 год	15 человек	4 часа	144 часа	13-18 лет

Уровень группа УУ-2	обучения				
------------------------	----------	--	--	--	--

**Уровень программы** – углубленный (продвинутый).

**Формы обучения** учащихся ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. В МБОУ ДО «ДЮКФП» г. Керчи занятия проходят по *очной форме* обучения, в течение всего учебного года, с 1 сентября по 31 мая. Организационные формы обучения на групповых занятиях: групповая, индивидуальная, подгрупповая. А также, занятия учебно-тренировочные, теоретические, соревновательные. Изучение некоторых теоретических тем возможно в *дистанционной форме*.

**Наполняемость в группах:** Группы формируются по 15 человек из учеников разного возраста, но, обычно, не старше 5 лет между занимающимися.

**Особенности организации образовательного процесса** – обучающиеся занимаются в разновозрастных смешанных группах, девочки и мальчики. Группа формируется на весь учебный год. С сентября по ноябрь занятия проводятся на стадионе, на улице. С ноября по апрель занятия проводятся в легкоатлетическом манеже. С апреля по июнь обучающиеся занимаются на улице.

**Режим занятий** по Программе предполагает по два занятия в неделю по 2 академических часа для занятия, перерыв по 10 минут между часами. Занятия проводятся во второй половине дня, по расписанию педагога дополнительного образования. Каникулы с 1 по 8 января.

Режим работы МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП» с 8.00 до 17.00.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

формирование разносторонне развитой личности способной к социальной адаптации в обществе, имеющей активную жизненную позицию и готовой к самообразованию и совершенствованию в процессе занятий физической культурой и спортом, достижение высокого уровня развития двигательных способностей и приобщение к регулярным занятиям спортом.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач**:

### Образовательные

- способствовать получению знаний о физической культуре и избранному виду спорта;
- формировать расширение знаний об основных двигательных умениях и навыках;
- обеспечить понимание развития основных физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимых для совершенствования умений и навыков, обучения;

- осваивать жизненно важные двигательные умения и навыки в процессе занятий спортом;
- разучить технико-тактические особенности видов легкой атлетики;
- ознакомить с методикой правильного подбора выполнения физических упражнений для подготовки к сдаче нормативов ГТО;
- ознакомить с правилами судейства соревнований.

#### Личностные (воспитательные):

- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- формировать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность;
- воспитывать трудолюбие, ответственность за свои поступки и решения;
- научить эффективно взаимодействовать обучающихся разного возраста и уровня подготовки.

#### Развивающие:

- добиться достижения более высокого уровня развития двигательных способностей;
- способствовать ознакомлению с системами по укреплению здоровья;
- формировать навыки здорового образа жизни и гармонического физического развития;
- освоить способы оказания первой медицинской помощи;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.
- ознакомить с методами врачебного контроля и самоконтроля во время занятий физкультурой и спортом, во время самостоятельных занятий.
- способствовать вовлечению занимающихся в регулярные занятия легкой атлетикой;
- ознакомить с основами методики технико-тактической подготовки;
- способствовать гармоничному физическому развитию детей и подростков;
- обучать навыкам применения полученных знаний о влиянии физической культуры и спорта на организм в повседневной жизни;
- способствовать созданию условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами легкой атлетики;
- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;

### **1.3. Воспитательный потенциал программы «Легкая атлетика»**



**Цель воспитательной работы:** воспитание патриотической, ответственной, нравственной личности, доброжелательной и коммуникативной в командной работе.

Задачи:

- прививать обучающимся чувство гордости за свою страну;
- формировать ответственность за свои поступки;
- способствовать развитию нравственности обучающихся;
- способствовать формированию команды единомышленников.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в турнирах и соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе группы. В процессе освоения программы учащимся прививаются традиции и уважение к легкой атлетике, уважение к сопернику. На занятиях поддерживается дух взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность. Формируется патриотизм, вера в свои силы, воспитанию смелости. Большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности. Обучающиеся принимают участие в ежегодных соревнованиях, посвященных Дню освобождения города-героя Керчь от фашистских захватчиков, Дню Победы, Дню воссоединения Крыма с Россией, в турнирах, памяти известных спортсменов.

#### 1.4. Содержание программы

Программа «Легкая атлетика. Многоборье» – курс спортивно-оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. В нем объединены спортивные и подвижные игры, ОФП, развитие физических качеств. Занятия проводятся по следующим разделам, представленным в Таблице 2.

#### Учебно-тематический план

Таблица 2.

№п/п	Тема занятия	Базовый уровень		Форма контроля
		Теория	Практика	
	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний</b>	<b>Количество часов по разделу: 10</b>		
1.1	- Меры безопасности и профилактика травматизма - Физическая культура и спорт в России, спортсмены в Великой Отечественной войне, пионеры-герои. - Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике. - Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.	<b>10</b>		Опрос, тестирование, беседа

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.</li> <li>- Врачебный контроль, самоконтроль</li> <li>- Основы техники видов легкой атлетики</li> <li>- Основы спортивной тренировки</li> <li>- Проведение соревнования по легкой атлетике</li> </ul>			
	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Количество часов по разделу: 20</b>		
2.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Средства общей физической подготовки</li> <li>- Строевые упражнения</li> <li>- Ходьба и бег</li> <li>- Общеразвивающие упражнения без предметов</li> <li>- Общеразвивающие упражнения с предметами</li> </ul>	<b>2</b>	<b>18</b>	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов передвижения, остановок, поворотов и стоек
	<b>Раздел 3. Вид спорта</b>	<b>Количество часов по разделу: 40</b>		
3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вид спорта:</li> <li>- Спринтерский бег</li> <li>- Метание мяча</li> <li>- Прыжки в длину с разбега</li> </ul>	<b>2</b>	<b>38</b>	Оценка техники выполнения элементов легкой атлетики, выполнение тестирования по видам спорта
	<b>Раздел 4. Вариативные предметные области</b>	<b>Количество часов по разделу: 20</b>		
4.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Различные виды спорта и подвижные игры</li> <li>- Акробатические упражнения</li> <li>- Баскетбол</li> <li>- Футбол</li> </ul>	<b>2</b>	<b>18</b>	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов, выполнение тестирования физической подготовки.
	<b>Раздел 5. Специальная физическая подготовка</b>	<b>Количество часов по разделу: 37</b>		
5.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для развития быстроты.</li> <li>- Упражнения для развития стартовой скорости</li> <li>- Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое</li> </ul>	<b>2</b>	<b>35</b>	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования по специальной подготовке.

	- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. - Упражнения для развития специальной выносливости.			
	<b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>	<b>Количество часов по разделу: 10</b>		
6.1	- Исследовательская деятельность. - Закрепление теоретических знаний. - Формирование умений пользоваться литературой и интернет-ресурсом.	<b>1</b>	<b>9</b>	Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение заданий преподавателя.
	<b>Раздел 7. Контрольный</b>	<b>Количество часов по разделу: 7</b>		
7.1	- Аттестация. - Участие в соревнованиях: муниципальные, районные - товарищеские игры		<b>7</b>	Тестирование, соревнования
<b>ИТОГО за год:</b>		<b>19</b>	<b>125</b>	
		<b>144</b>		

### **Содержание учебного плана второго года обучения.**

#### **Раздел подготовки 1. Теоретическая подготовка, основы знаний (10 часов):**

Обязательные предметные области: Теория и методика физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Тема № 1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения (Приложение № 1). Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

Тема № 2. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира. Подвиги российских

спортсменов во время Великой Отечественной войны. Пионеры-герои, Володя Дубинин. Дети-герои в наши дни.

Тема № 3. Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ЕВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира. Современный уровень результатов в легкой атлетике.

Тема № 4. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

Тема № 6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

Тема № 7. Основы техники видов легкой атлетики. Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага. Основы техники прыжков: классификация прыжков. Основы техники метаний. Классификация метаний.

Тема № 8. Основы спортивной тренировки. Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Многоборная направленность - основной принцип тренировки юных легкоатлетов. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование.

Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

Тема № 9. Соревнования по легкой атлетике. Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Подведение итогов, система зачетов.

Теоретические сведения осваиваются учениками в процессе практических занятий и отрабатываются во время привлечения их к организации и судейству внутренних соревнований, во время выполнения самостоятельных заданий и проведения тестов и зачетов.

## **Раздел подготовки 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (20 часов):**

*Теория:* Средства общей физической подготовки. Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах ознакомительного уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

*Практика:* Средства общей физической подготовки являются:

Тема 1. Строевые упражнения: (используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. -расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 2. Ходьба и бег: - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; 19 - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов: - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.) - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног) - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением) - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой) - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами: - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; -с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

### **Раздел подготовки 3. Вид спорта (40 часов):**

*Теория:* Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

*Практика:* Средства и методы обучения спортивной технике:

Тема 1. Спринтерский бег: применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции. Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100.300м, по ОФП. Тема 2. Метание мяча: подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального УСИЛИЯ (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней,

т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

Тема 3. Прыжки в длину с разбега: Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х,5ти,10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку.

Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

#### **Раздел подготовки 4. Вариативные предметные области (20 часов):**

*Теория:* Различные виды спорта и подвижные игры как средства повышения общего физического развития и разнообразия процесса обучения.

*Практика:* Тема 1. Упражнения на гимнастических снарядах: Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Тема 2. Акробатические упражнения: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

Тема 3. Баскетбол: Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Тема 4. Футбол: Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты: Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

#### **Раздел подготовки 5. Специальная физическая подготовка (37 часов):**

*Теория:* Понятие о специальной физической подготовке, средства и методы специальной подготовки, подбор комплексов упражнений для развития специальных физических качеств.

*Практика:* Тема № 1. Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости: 1. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. 2. Эстафеты с элементами старта. 3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию».

Упражнения для развития дистанционной скорости: 1. Ускорение под уклон 3 – 5°. 2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. 3. Бег прыжками. 4. Эстафетный бег. 5. Бег с препятствиями на скорость. 6. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). 7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». 8. Бег с препятствиями на скорость с набивным мячом. 9. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Тема 2.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое: 1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). 2. Бег с изменением направления (до 180°). 3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. 4. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. 5. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). 6. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); 7. «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. 8. Выполнение различных элементов техники бега.

Тема № 3.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 1. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. 2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. 3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. 4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. 5. Прыжки в глубину. 6. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. 7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. 8. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. 9. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» 10. Вбрасывание набивного мяча на дальность.



#### Тема № 4.

Упражнения для развития специальной выносливости. 1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. 2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. 3. Кросс с переменной скоростью. 4. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). 5. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. 6. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости. 1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. 2. То же с поворотом в прыжке на 24 90 –180°. 3. Прыжки вверх, кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. 4. Эстафеты с элементами акробатики. 5. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» 6. Прыжки с места и с разбега.

#### **Раздел подготовки 6. Самостоятельная работа (10 часов).**

*Теория:* Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве педагога, но без его непосредственного участия.

*Практика:* Выполнение заданий педагога ДО по теоретической подготовке.

#### **Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования (7 часов).**

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

### **1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы**

Результаты освоения программы представлены личностными, развивающими и образовательными результатами. Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика. Многоборье».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- будет сформировано ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- будет сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;

- получит навыки в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;

- будут развиты ценности здорового и безопасного образа жизни;

- будет знать правила безопасного поведения во время занятий и соревнований.

- Развивающие результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- будет стремиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;

- расширит навыки самостоятельного планирования пути достижения целей, выбора наиболее эффективных способов решения учебных и тренировочных задач;

- получит навыки оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- будет обучен самоконтролю, самооценке, принятию решений и осуществлению осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- будет уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Образовательные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- будет сформировано понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладеет знаниями об истории легкой атлетике, правилах, организации и проведении соревнований по легкой атлетике;

- будет уметь подбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по легкой атлетике с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- овладеет знаниями по организации самостоятельных систематических занятий с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- получит навыки расширения опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать**:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных видов легкой атлетики;
- правила соревнований по легкой атлетике, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике.

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь**:

- оказать первую доврачебную помощь;
- выполнять элементы основных видов легкой атлетики;
- уметь составить комплекс упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике.

В результате освоения программы обучающиеся должны **владеть**:

- техникой элементов по всем видам легкой атлетики;
- методикой проведения упражнений по общефизической подготовке и специальной физической подготовке
- методикой освоения элементов обучения видам легкой атлетики;
- навыками судейства.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий программы «Легкая атлетика. Многоборье»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Начало учебного года с 1 сентября, конец учебного года 31 мая.

Период обучения рассчитан на 36 недель, 2 раза в неделю, продолжительность занятия 2 академических часа, всего 144 часов в год.

Первое полугодие составляет 17 недель, 34 занятия, 68 учебных часов.

Второе полугодие составляет 19 недель, 38 занятий и 76 учебных часов.

Начало учебных занятий не ранее 9.00, окончание – не позднее 20.00

Каникулы планируются с 01 по 8 января.

Календарный учебный график представлен в Таблице 3.

Календарно-тематический план представлен в Приложении 3.3

**Календарный план 2 года обучения** Таблица 3.  
**Отделение "Легкая атлетика. Многоборье"** **УУ-2 (углубленный уровень) обучения**

Месяц	I полугодие 17 недель																	II полугодие 19 недель																										
	сентябрь				октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль					март				апрель				май									
Количество учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36								
Количество часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4								
Количество часов в месяц	16				16				20					16				16				16					16				12													
Аттестация/ Формы контроля	Входящий контроль				Входящий контроль				Контроль теоретической подготовки Контроль физической подготовки					Контроль физической подготовки Контроль вып. технических элементов				Контроль теоретической подготовки Контроль спец. физ. подготовки				Каникулы с 01 января по 08 января				Контроль теоретической подготовки Первенство ДЮСФП Контроль тактической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки Контроль вып. технических элементов					Контроль теоретической подготовки Контроль спец. физ. подготовки Контроль тактической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки Контроль вып. технических элементов			Открытое первенство ДЮСФП Контроль теоретической подготовки		
Объем нагрузки на учебный год на группу УУ-2 144 часа																																												

## 2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо методическое, материально-техническое; информационное и кадровое обеспечение.

### **Материально-техническое обеспечение образовательной программы:**

Основной учебной базой для проведения занятий является стадион им. 50-летия Октября, г. Керчь, легкоатлетический манеж; спортивный тренажерный зал, раздевалки для обучающихся; медицинский кабинет.

Спортивный инвентарь:

- маты гимнастические;
- скамейки гимнастические;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- стойки легкоатлетические;
- барьеры 30 см;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- маты для прыжков в высоту;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей;
- номера для соревнований;
- эстафетные палочки.

**Информационное обеспечение** программы заключается в размещении информации на сайте МБУ ДО г. Керчь РК «ДЮКФП», где можно узнать информацию о работе отделения и достижениях обучающихся.

[https://sport-kerch.do.am/index/ljogkaja\\_atletika/0-22](https://sport-kerch.do.am/index/ljogkaja_atletika/0-22)

<https://vk.com/club135429722>

Информационные порталы для обучения:

- URL: <https://bibliogid.ru> - Библиогид. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.
- URL: <http://www.library.ru> - LiBRARY.RU - информационно-справочный портал. Материалы для библиотекарей и читателей, каталог библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.

• [Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий»](#)

Педагогами ДО ведется видеосъемка занятий и выступления на соревнованиях для последующего анализа техники и тактики проведенного боя. Для контактов с родителями и обучающимися есть группа для общения в мессенджерах. Аудио и фото-информация выкладывается для родителей и обучающихся.

**Кадровое обеспечение** разработки и реализации общеобразовательной программы осуществляется педагогами дополнительного образования, что закреплено профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2021 г. № 652н. Педагоги имеют

высшее профессиональное образование, регулярно повышают свое педагогическое мастерство на курсах повышения квалификации и мастер-классах, участвуют в соревнованиях и судейских коллегиях.

***Методическое обеспечение:***

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые, принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Выбор методики обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов и уважительного отношения друг к другу.

*Основные методы*, используемые для организации проведения занятия: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный. Обучение технике элементов проводится с использованием методов *специфических*, характерных для процесса тренировки и физического воспитания. К ним относятся метод строго регламентируемого упражнения (метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения), игровой метод, соревновательный метод. Для *развития основных двигательных качеств* применяются методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой. Так же применяются и *общепедагогические* методы: словесные методы (беседа, объяснение, команда, инструктирование, разбор), методы обеспечения наглядного воздействия (метод непосредственной наглядности, метод опосредованной наглядности, метод направленного контроля двигательного действия).

*Воспитательные* методы, применяемые на занятиях, включают в себя многие из перечисленных выше, а так же методы убеждения, поощрения, мотивации и стимулирования.

Видео- и фотоматериалы позволяют со стороны оценить процесс освоения двигательных действий, сравнить с выполнением технико-тактических элементов ведения и бросков мяча ведущих спортсменов мира и страны. Разобрать тактические действия на примерах выступления на Олимпийских играх и Чемпионатах мира.

***Основными формами*** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- тестирование.

*Теоретические занятия* могут проводиться самостоятельно и в комплексе

с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях обучающиеся овладевают теоретическими компонентами двигательной культуры видов легкой атлетики, осваивают методические основы (методы обучения, тактику участия в забеге), овладевают способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Теоретические занятия проводятся и в дистанционном формате.

*Практические занятия* подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные и соревновательные.

*Учебные занятия* направлены на изучение элементов безопасности на занятиях, обучение технико-тактическим действиям обучающихся, формирования у них умения выполнять технические элементы баскетбола, ознакомление с тактическими действиями и правилами игры.

В процессе *учебно-тренировочных* занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Выполняют упражнения для улучшения общей и специальной физической подготовки, отрабатывают технико-тактические действия с мячом и без.

*Тренировочные* занятия целиком посвящаются повышению эффективности выполнения ранее изученных движений, улучшению работоспособности, развития морально-волевых качеств, освоению технико-тактических действий учеников.

*Контрольные и соревновательные занятия* проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных легкоатлетов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся квалификационные соревнования. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы педагога.

Во время организации и проведении всех занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

*Педагогические технологии*, помогающие организовать процесс обучения, используются следующие: технология группового обучения, технология индивидуального обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проектной деятельности, технология развивающего обучения, коммуникативная технология.



*Здоровьесберегающие образовательные технологии* являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях, познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на занятиях по легкой атлетике. Так, ситуация успеха, способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников тренировочного процесса.

*Игровая технология:* практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на занятиях занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игровая деятельность дает возможность повысить у обучающихся интерес к тренировочным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

*Технология уровневой дифференциации.* С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях по легкой атлетике можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям: - задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету; - учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучающегося; оценке работы на занятии; - привлечение обучающихся на дополнительные спортивные занятия и соревнования; - участие одаренных детей в соревнованиях различных уровней. Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

*Технология личностно-ориентированного обучения.* Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. В

начале занятий, в секции выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин потери интереса к занятиям, а учащимся с высоким уровнем не интересно.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом. Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия по легкой атлетике, необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

***Алгоритм учебного занятия по программе «Легкая атлетика.  
Многоборье» второго года обучения  
(продолжительность занятия 2 академических часа)***

Учебное занятие по легкой атлетике проводится по следующему алгоритму:

*1. Подготовительная часть занятия. (35 мин)*

- Построение обучающихся по росту, расчет по номерам, переключка.
- Объявление темы занятия и задач на занятие.

*1.1. Теоретическая часть занятия (10 минут).* Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий в зависимости от задач занятия, в начале, в середине, после разминки (если запланировано обучение новым элементам), в конце занятия для подведения итогов по обучению или демонстрации видеоматериалов с анализом техники выполнения элементов. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 5 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по игровым видам спорта. Проводить анализ ошибок в исполнении техники движения.

- Объяснение, рассказ, опрос по задачам занятия.
- Повторение правил техники безопасности на занятии.

*1.2. Разминка общеразвивающая (10 минут):* ходьба и бег с заданием, комплексы упражнений для разминки шеи, рук, корпуса, ног. В разминку можно включать игры, эстафеты, упражнения из смежных видов спорта: гимнастики, акробатики, футбола. Упражнения должны быть направлены на разминку всех систем организма.

*1.3. Разминка специальная (15 минут):* специальные упражнения для разминки, подобранные для решения задач основной части занятия. В специальную разминку подбираются упражнения для разминки тех систем организма, которые будут принимать участие в упражнениях основной части занятия, направленные на разогрев, растяжку, опорно-двигательного аппарата и мышц.

2. *Основная часть занятия (50 мин)* решает задачи, поставленные на занятие. Она может быть направлена на развитие специальных двигательных качеств легкоатлета, обучение, выработку навыков и совершенствование техники выполнения движений. Проведение аттестации: входящей и текущей (для анализа эффективности процесса обучения) и итоговой (для оценки результатов обучения).

2.1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.

2.2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.

2.3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

3. *Заключительная часть занятия (5 мин)* проводится для подведения итогов занятия, восстановительных мероприятий, теоретических занятий, объявления оценок или результатов занятия.

3.1. Заминка.

3.2. Объявление итогов занятия и задания для самостоятельной работы.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

### ***Психологическая подготовка.***

На ознакомительном уровне основной упор на занятиях групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль. В процессе занятий формировать чувство ответственности, дисциплине, честности и доброжелательности.

## **2.3 Формы контроля и аттестации**

***Формы отслеживания результатов*** и методы контроля результативности обучения: наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими действиями. При переходе с одного этапа на другой, ученики проходят

контрольную аттестацию. Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

*Оценка результативности* освоения программы (деятельности) обучающихся, основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

*Входящий контроль* проводится по базовым тестам в начале обучения. Он необходим для определения уровня подготовки занимающегося, рекомендаций по уровню занятий.

*Текущий контроль* ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Для учащихся первого года обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации по программе являются: - метод педагогического наблюдения; - участие в соревнованиях различного уровня; - сдача контрольных нормативов. В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная деятельность. Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

*Итоговая аттестация* при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц. Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают возможность развивать не только физические и технические параметры, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств. Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить, насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

**Формы предъявления и оценка результативности освоения программы** в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения. Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами, присвоением юношеских разрядов.

*Оценочные материалы представлены в Приложении 3.1.*

Уровень подготовленности определяется по возрасту, уровню развития физических качеств, освоением технических элементов. Аттестация учащихся по данной программе проводится в форме итогового занятия (теоретические знания, демонстрация техники двигательного действия). Глубина и прочность умений, навыков и знаний, а также их практическое применение отслеживаются по мере изучения каждой темы или технического элемента.

По итогам проводимых занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных обучающихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

Цель аттестации – выявление соответствия уровня полученных обучающимися знаний, умений и навыков прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической и физической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени форсированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде спортивной деятельности;
- анализ полноты освоения образовательной программы (или ее раздела) объединения;
- соотнесение прогнозируемых результатов образовательной программы и реальных результатов учебного процесса.

**Психологическая подготовка.**

На ознакомительном уровне основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль.

Патриотическое воспитание по программе «Легкая атлетика. Многоборье» входит в обязательную психологическую подготовку.

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях, посвященных Дню победы, Дню защитника Отечества, Дню воссоединения Крыма с Россией, Дню освобождения города-героя Керчь от фашистских захватчиков, выдающимся спортсменам города.

## **2.4. Список используемой литературы:**

### **Литература для педагогов:**

1. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г. Травина Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
2. Гагуа Е.Д Тренировка спринтера.. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2011г
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В. Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-Спорт, 2000 г.
4. Комарова А. Д. Легкая атлетика (многоборья) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту 1989 г.
5. Коробов А. В., Городенцев В.Н.. Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2, годобуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985 г.
6. Никитушкин В. Г. Легкая атлетика. (бег на короткие дистанции) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- 34 юношеских школ олимпийского резерва. (нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989 г.
7. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. Спорт и личность.., Методические рекомендации. Изд-во «Советский спорт» М. 2008 г.
8. Попов В. Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001г
9. Суслов Ф. П, Гиппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях., - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2010 г.
10. Тер-Ованесян . И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд- М.: Terra-Спорт, 2000 г.
11. Ушаков А.А. Легкая атлетика. Примерная учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва, утв. Федеральным агентством по Ф К и С , 2005 г.

### **Литература для обучающихся:**

12. Борзов, В. Ф. Секреты скорости / В. Ф. Борзов. - М., 1973. - 64 с.
13. Быкова, Т. Как прыгнуть выше головы / Т. Быкова. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 62 с

### **Литература для родителей:**

14. Попов, В. Б. 1001 упражнение для легкоатлетов. / В. Б. Попов. -М. : Физкультура, образование и наука, 1995. - 52 с.

### **Перечень интернет-ресурсов:**

1. URL: // <http://www.minsport.gov.ru/> Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ URL: //<http://www.apkpro.ru>
3. URL: //<http://bmsi.ru/> Библиотека международной спортивной информации
5. Методическая служба URL: // <http://methodist.lbz.ru/>
6. URL: // <http://www.kubansport.ru/> Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края
7. URL: // <http://www.pravinfo.ru/index.htm> Правовая информация
8. Министерство образования и науки РФ URL: //<http://www.mon.gov.ru>
9. URL: // <http://rusathletics.info/> 35 Всероссийская федерация легкой атлетики
- 10.URL: <https://bibliogid.ru> - Bibliogid. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.
- 11.URL: <http://www.library.ru> - LiBRARY.RU - информационно-справочный портал. Материалы для библиотекарей и читателей, каталог библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.
12. [Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий»](#)



### **3. Приложение**

#### **3.1. Оценочные материалы по программе**

*Приложение 1*

#### **3.2. Методические материалы**

*Приложение 2*

#### **3.3. Календарно-тематический план по программе**

*Приложение 3*

#### **3.4. Лист корректировки**

*Приложение 4*

#### **3.5. План воспитательной работы**

*Приложение 5*

### 3.1. Оценочные материалы

Таблица 4.

#### Критерии оценивания теоретической подготовки

Критерии оценивания	Показатели	Методика диагностики показателя
Теоретическая подготовка	Уровень знаний по ТБ Основы знаний ЗОЖ Освоение элементарных знаний	Устный опрос. Викторина «ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм», тестирование, Устный опрос. Викторина
Физическая подготовка	Уровень физической подготовленности	Тестирование
Духовно-нравственная сфера	Уровень воспитанности Ценностные ориентации	Уровень воспитанности учащихся (методика Н. П. Капустина)*
Эмоционально-волевая сфера	Самоконтроль, саморегуляция	Наблюдение

\*Методика представлена в Приложении 3.2.

Таблица 5.

#### Критерии оценки для приема контрольных нормативов по общей физической подготовки, (в баллах)

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 30 м, (с) Б 13-15 лет	5,3	5,8	6,2	6,5	6,8	5,8	6,2	6,6	6,9	7,2
Бег 30 м, (с) 16-18 лет	4,6	5,0	5,3	5,6	5,8	5,0	5,7	5,9	6,3	6,6
Бег 60 м, (с) 13-15 лет	10,4	10,9	11,4	11,6	12,0	10,8	11,3	11,8	12,2	12,8
Бег 60 м, (с) 16-18 лет	8,8	9,4	10,0	10,5	11,0	9,8	10,3	10,5	11,0	11,5,
Прыжок в длину с места, толчком двух ног, (см) 13-15 лет	190	180	165	155	150	175	165	150	145	140
Прыжок в длину с места, толчком двух	220	210	190	185	170	185	170	160	155	145

ног, (см) 16-18 лет										
Бросок набивного мяча 1 кг, (см) 13-15 лет	565	435	395	355	300	480	390	340	300	250
Бросок набивного мяча 1 кг, (см) 16-18 лет	650	600	550	500	450	500	450	400	350	300
Челночный бег 3x10 м, (с) 13-15 лет	8,0	8,6	8,8	9,2	9,8	8,5	9,3	9,6	10,0	10,4
Челночный бег 3x10 м, (с) 16-18 лет	7,0	7,5	7,8	8,0	8,5	8,2	8,8	9,2	9,8	10,2
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) 13-15 лет	24	17	13	10	8	18	12	10	8	6
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) 13-15 лет	10	8	5	3	1	-	-	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) 16-18 лет	12	10	7	5	2	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 13-15 лет	26	22	18	15	12	12	7	5	3	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 16-18 лет	35	30	25	20	17	14	9	7	5	3
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (-см) 13-15 лет	+11	+6	+4	+2	+1	+15	+8	+5	+2	0
Переменный бег 1000 м 13-15 лет	4,16	4,30	4,45	5,10	5,40	4,58	5,10	5,40	6,00	6,30
Переменный	3,44	3,58	4,15	4,40	5,00	4,31	4,45	5,00	5,20	5,45

бег 1000 м 16-18 лет										
Поднимание в сед из положения лежа на спине (кол-во раз) 13-15 лет	39	36	29	25	20	36	30	27	22	18
Поднимание в сед из положения лежа на спине (кол-во раз) 16-18 лет	42	38	32	28	25	38	33	29	24	20
Метание мяча весом 150 г 13-15 лет										
Метание мяча весом 150 г 16-18 лет										
Прыжки на скакалке (кол-во раз в 60 сек) 13-15 лет	80	70	60	50	20	90	85	70	65	30
Прыжки на скакалке (кол-во раз в 60 сек) 16-18 лет	115	105	95	85	75	125	115	100	95	85

Таблица 6.

**Диагностическая карта по планируемым результатам обучения по программе «Легкая атлетика. Многоборье»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
<b>1. Теоретическая подготовка максимум 20 баллов</b>			
<b>1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы):</b> -знание истории вида спорта и спортсменов-героев ВОВ; -знание техники безопасности, оказания первой помощи и самоконтроля; -знание методики развития основных физических качеств; -знание основ методики	соответствие теоретических знаний программным требованиям	Минимальный уровень (менее S объема знаний)	16
		Средний уровень (более S объема знаний)	56
		Максимальный уровень (практически весь объем знаний)	106

тренировки; - знание основ строения и функций организма; -знание основ здорового образа жизни;			
1.2.-владение специальной терминологией - знание правил проведения и судейства соревнований.	-осмысленность и правильность использования терминов	Минимальный уровень (избегает употреблять специальные термины)	2 б
		Средний уровень (сочетает терминологию с бытовой)	5 б
		Максимальный уровень (употребляет осознанно)	10 б
<b>Вывод</b>	<b>Уровень теоретической подготовки</b>	<b>Низкий Средний высокий</b>	<b>2-6 7-14 15-20</b>
<b>2. Практическая подготовка максимум 20 баллов</b>			
<b>2.1. Практические умения:</b> -умение ставить цели и задачи подготовки на занятие; -умение анализировать выполнение технико-тактических элементов; -умение составить комплекс упражнений для самостоятельного занятия; -умение подобрать упражнения из разных видов спорта для упражнений общей физической подготовки; -умение оказать первую помощь при несчастном случае; -умение провести разминку с обучающимися младшего возраста.	-соответствие практических умений и навыков требованиям программы; -владение знаниями и умение их применить;	Минимальный уровень (не может повторить цели и задачи занятия; не может объяснить последовательность выполнения упражнения; не может показать упражнения для разминки; не может объяснить правила техники безопасности и оказать первую помощь)	2 б
		Средний уровень (не может сформулировать цели и задачи после объяснения педагога темы занятия; путается в анализе ошибок в технике выполнения упражнения; показывает упражнения без объяснения и голосового сопровождения; знает правила техники безопасности, но не может оказать первую	5 б

		помощь)  Максимальный уровень (может определить где цель занятия и какие задачи на занятие ставит педагог; объясняет ошибки в выполнении техники упражнений; может составить комплекс упражнений для разминки; может провести разминку самостоятельно с младшими обучающимися; знает правила техники безопасности и может оказать первую помощь)	10 б
<b>2.2. Творческие умения:</b> - умение поставить задачи занятия после объяснения педагога темы; -умение проанализировать технику выполнения упражнения и выявить ошибку; -умение подобрать упражнения для специальной физической подготовки для развития определенного физического качества; -умение провести игры и эстафеты для разминки перед\после занятием.	2.2. Креативность выполнения практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять простейшие практические задания)	1 б
		Репродуктивный (выполняет задание на основе образца)	5 б
		Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	10 б
<b>Вывод</b>	<b>Уровень практической подготовки</b>	<b>Низкий Средний высокий</b>	<b>2-6 7-14 15-20</b>

Таблица 7.

## МОНИТОРИНГ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
------------------------------------	----------	--	-------

<b>Организационно-волевые максимум 20 баллов</b>			
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на S занятия	1 б
		Терпения хватает более чем на S занятия	5 б
		Терпения хватает на всё занятие	10 б
1.2. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля из вне	1 б
		Периодически контролирует сам себя	5 б
		Постоянно контролирует сам себя	10 б
<b>Вывод</b>	<b>Уровень сформированности организационно-волевых качеств</b>	<b>Низкий</b>	<b>До 2</b>
		<b>Средний</b>	<b>До 10</b>
		<b>Высокий</b>	<b>До 20</b>

Таблица 8.

**Диагностическая карта оценивания обучения  
по программе «Легкая атлетика. Многоборье»**

Раздел подготовки	Показатели (оцениваемые параметры)	ФИО 1	ФИО 2	ФИО 3	ФИО 4	ФИО 5	ФИО 6	ФИО 7	ФИО 8	ФИО 9	ФИО 10	ФИО 11	ФИО 12	ФИО 13	ФИО 14	ФИО 15
<b>1. Теоретическая подготовка: максимум 20 баллов</b>																
<b>1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы):</b>  <b>10 баллов</b>	знание истории вида спорта и спортсменов-героев Великой Отечественной войны															
	знание техники безопасности, оказания первой помощи и самоконтроля															
	знание методики развития основных физических качеств;															
	знание основ методики тренировки															
	знание основ строения и функций организма															
	знание основ здорового образа жизни															



<b>1.2. Владение специальной терминологией. 10 баллов</b>	знание правил проведения и судейства соревнований.																		
<b>Уровень теоретической подготовки в баллах. ВСЕГО:</b>																			
<b>Низкий</b>	<b>от 2 до 6 баллов</b>																		
<b>Средний</b>	<b>от 7 до 14 баллов</b>																		
<b>Высокий</b>	<b>от 15 до 20 баллов</b>																		
<b>2. Практическая подготовка: максимум 20 баллов</b>																			
<b>2.1. Практические умения:  10 баллов</b>	умение ставить цели и задачи подготовки на занятие;																		
	умение анализировать выполнение технико-тактических элементов;																		
	умение составить комплекс упражнений для самостоятельного занятия																		
	умение подобрать упражнения из разных видов спорта для упражнений общей физической подготовки																		
	умение оказать первую помощь при несчастном случае																		

	умение провести разминку с обучающимися младшего возраста																			
<b>2.2. Творческие умения:</b>  <b>10 баллов</b>	умение поставить задачи занятия после объяснения педагога темы																			
	умение проанализировать технику выполнения упражнения и выявить ошибку																			
	умение подобрать упражнения для специальной физической подготовки для развития определенного физического качества																			
	умение провести игры и эстафеты для разминки перед\после занятием																			
<b>Уровень практической подготовки в баллах. ВСЕГО:</b>																				
<b>Низкий</b>	<b>от 2 до 6 баллов</b>																			
<b>Средний</b>	<b>от 7 до 14 баллов</b>																			
<b>Высокий</b>	<b>от 15 до 20 баллов</b>																			
<b>3. Организационно-волевые максимум 20 баллов</b>																				

<b>1.1. Терпение 10 баллов</b>	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности																		
<b>1.2. Самоконтроль 10 баллов</b>	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)																		
<b>Уровень сформированности организационно-волевых качеств. ВСЕГО:</b>																			
<b>Низкий</b>	<b>от 2 до 6 баллов</b>																		
<b>Средний</b>	<b>от 7 до 14 баллов</b>																		
<b>Высокий</b>	<b>от 15 до 20 баллов</b>																		

### 3.2. Методические материалы

**Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий по легкой атлетике.**

- Ø Развитие быстроты, координации движений и гибкости
- Ø Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
- Ø Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10–15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике. Проводить анализ ошибок исполнения технических элементов.

**При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики педагоги ДО должны соблюдать правила безопасности** - во время занятий по бегу на стадионе движения обучающихся должны быть только против часовой стрелки; - после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться. При проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены).

С первых же занятий необходимо приучать обучающихся выполнять упражнения только по команде тренера, обучающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание. Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия. Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

#### **Основные меры профилактики травматизма при занятиях по легкой атлетике.**

Основными мерами профилактики травматизма при занятиях легкой атлетики на различных спортивных сооружениях служат следующие:

1. Соблюдение указаний тренера и администрации и выполнение их команд во время нахождения на спортивном ядре;

2. Постоянное внимание к происходящим на стадионе (в манеже) событиям – тренировкам, соревнованиям. Необходимо помнить, что бег и ходьба проходят ПРОТИВ часовой стрелки, и переходить через дорожку только убедившись, что никому не будет создано помех;

3. Не переходить и не перебегать дорожки, не убедившись, что другие спортсмены не выполняют каких-либо упражнений на них, особенно возле барьеров и препятствий для бега с препятствиями;

4. Осознание того, что все снаряды для метаний являются упрощенной версией настоящего оружия, и брать их без разрешения, метать друг в друга, выполнять упражнение без команды нельзя;

5. Строго запрещается передвигаться по секторам для метаний даже без осуществления на них тренировочной и соревновательной деятельности;

6. Запрещается бегать, прыгать и выполнять гимнастические упражнения передвигаться в шиповках по зачехленным прыжковым ямам;

7. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;

8. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.);

9. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;

10. Запрещается бросать вещи, обувь, мусорить на дорожках и в секторах, проносить на спортивное ядро напитки и еду.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО г.Керчи РК  
«ДЮКФП»

\_\_\_\_\_ Жмака О. С.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Открытого первенства ДЮКФП по легкой атлетике**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

- Приобщение детей к систематическим занятиям спортом;
- Выявление сильнейших спортсменов;
- Укрепление здоровья подрастающего поколения.

**2. СРОКИ, МЕСТО И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ**

Соревнования проводятся 21 июня 2022 года по адресу: г. Керчь, ул. Маршала Еременко д.9

Начало соревнований: 21 июня 2022 года в 17:00

**3. УЧАСТНИКИ**

Соревнования личные.

возрастные категории и виды:

2010 г. р. и моложе: 60м, 300м.

2008-2009 г. р.: 60м, 300м.

2006-2007 г. р.:60м, 300м.

2005 г. р. и старше: 100м, 600м, 1000м.

К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся ДЮКФП, прошедшие медицинский осмотр в отделении врачебного контроля и спортивной медицины.

**4. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1-3 места, во всех возрастных группах награждаются дипломами и медалями

**5. ОРГАНИЗАЦИЯ И РУКОВОДСТВО**

Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на:

- администрацию МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»
- педагога доп. образования Гуцуляк Алёну Игоревну

**6. СРОКИ И ПОРЯДОК ПОДАЧИ ЗАЯВОК**

Именные заявки подаются в оргкомитет перед началом соревнований, предварительно переданные в электронном виде до 20 июня 2019 г.

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ**

## Мониторинг воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустина)

Схема предназначена для использования педагогами и включает оценивание 6-ти качеств личности: любознательности, трудолюбия бережного отношения к природе, отношение к секции, красивое в жизни ученика, отношение к себе.

По каждому качеству выводится одна среднеарифметическая оценка. В результате каждый ученик имеет 5 оценок.

### Оценка результатов:

5 – всегда

4 – часто

3 – редко

2 – никогда

1 – у меня другая позиция

Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

### Средний балл

5 — 4,5 – высокий уровень (в)

4,4 – 4 – хороший уровень (х)

3,9 – 2,9 – средний уровень ©

2,8 – 2 – низкий уровень (н)

### Сводный лист данных изучения уровня воспитанности учащихся

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и секция		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог

В секции \_\_\_\_\_ учащихся

\_\_\_\_\_ имеют высокий уровень воспитанности

\_\_\_\_\_ имеют хороший уровень воспитанности

\_\_\_\_\_ имеют средний уровень воспитанности

\_\_\_\_\_ имеют низкий уровень воспитанности

Критерии	САМ	ПЕДАГОГ	Итог
<b>1. Любознательность:</b>			
· мне интересно учиться			
· я люблю читать			
· мне интересно находить ответы на непонятные вопросы			
· я всегда выполняю домашнее задание			

· я стремлюсь получать хорошие отметки			
<b>2. Прилежание:</b>			
· я старателен в учебе			
· я внимателен			
· я самостоятелен			
· я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью			
· мне нравится самообслуживание в школе и дома			
<b>3. Отношение к природе:</b>			
· я берегу землю			
· я берегу растения			
· я берегу животных			
· я берегу природу			
<b>4. Я и школа:</b>			
· я выполняю правила для учащихся			
· я выполняю правила здорового образа жизни			
· я добр в отношениях с людьми			
· я участвую в делах секции			
· я справедлив в отношениях с людьми			
<b>5. Прекрасное в моей жизни:</b>			
· я аккуратен и опрятен			
· я соблюдаю культуру поведения			
· я забочусь о здоровье			
· я умею правильно распределять время учебы и отдыха			
· у меня нет вредных привычек			



№ п/п	Фамилия, имя ученика	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и школа		Прекрасное моей жизни		Средний балл		Уровень дисциплинированности	
		сам м	педа гог	сам	педа гог	сам	педа гог	сам	педа гог	сам м	педа гог	сам	педа гог	сам м	педа гог
1	К.И	4,7	4,6	4	4,4	3,7	5	4	4,4	4,3	4,4	4,14	4,56	X	B
2	Д.С	4,2	4,6	3,6	3,8	4,3	4,2	3,4	4,2	4,2	4,2	3,94	4,2	C	X
3	С.В	4,4	4,2	3,6	3,6	5	4,4	3,4	3,6	3,6	4,2	4	4	X	X

**3.3. Календарно-тематический план**

«СОГЛАСОВАНО»  
Начальник отдела  
по группам и видам спорта

«УТВЕРЖАЮ»  
Директор МБУ ДО  
г. Керчи РК «ДЮКФП»

\_\_\_\_\_ Е.В. Косякова

\_\_\_\_\_ А.В. Ганжелюк

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Педагога дополнительного образования Пучко В.А.**

**Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической  
подготовки»**

**Занятий группы углубленного уровня 2 года обучения**

**УУ-2 – 2 часа 2 раза в неделю**

**«Легкая атлетика. Многоборье»**

**на 2023-2024 учебный год**

**2 год обучения 1 полугодие 17 недель**

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятия	Количество часов	Формы контроля	Примечание
1.			Инструктаж по ТБ. Техническая. ОФП	2	Опрос	
2.			Кросс. Упражнения с барьерами. Общие физические упражнения (ОФП)	2	Пед.наблюдение	
3.			Скоростная выносливость. ОФП. Гибкость	2	Кон-ль техник и вы-ния	
4.			Кросс. Общие развивающие упражнения (ОРУ). Бег на короткие дистанции (Спринт)	2	Входящий контроль	
5.			Интервальный бег. ОРУ. Гибкость	2	Кон-ль техник и вы-ния	
6.			Спринт. Прыжковые упражнения. ОФП	2	Кон-ль техник и вы-ния	

7.			Восстановительный кросс. ОРУ. Гибкость	2		
8.			Спринт. Изучение техники низкого старта. ОРУ	2	Входящий контроль	
9.			Переменный бег. ОФП. Гибкость	2		
10.			Выносливость. ОФП. Упражнения на координацию.	2		
11.			Прыжковые упражнения. Спринт. ОРУ	2		
12.			Усвоение техники низкого старта. Эстафеты. ОФП.	2	Кон-ль техник и вы-ния	
13.			Кросс. Упражнения с барьерами. ОФП. Гибкость	2		
14.			Прыжки в длину. Эстафеты. ОФП.	2	Кон-ль техник и вы-ния	
15.			Кросс. Упражнения с отягощением. Ускорения 60м	2		
16.			Упражнения с барьерами. Повторный бег. ОФП	2	Контроль теоретической подготовки	
17.			Кросс. Упражнения на трибунах. ОФП. Гибкость	2		
18.			Переменный бег. ОРУ. Упражнения на координацию	2		
19.			Упражнения на частоту и координацию. Спринт. ОФП	2	Кон-ль техник и вы-ния	
20.			Восстановительный кросс. ОРУ. Упражнения на гибкость	2		
21.			Фартлек. ОФП. Изучение тактики бега	2	Пед. контроль	
22.			Переменный бег. ОРУ. Гибкость	2		
23.			Упражнения на координацию. Спринт. ОФП	2		
24.			Кросс. Упражнения с барьерами. ОФП. Гибкость	2	Контроль вып. технических элементов	
25.			Метание. Упражнение с отягощением.	2		

			ОРУ			
26.			Выносливость. Спринт. ОФП	2		
27.			Кросс. Специальные беговые упражнения (СБУ). ОФП	2	Пед. контроль	
28.			Фартлек. ОФП. Упражнения на гибкость	2		
29.			Кросс с переменной скоростью. ОРУ	2		
30.			Выносливость. Ускорения. ОФП	2	Контроль теоретической подготовки	
31.			Фартлек. Гибкость. ОРУ	2		
32.			Повторный бег. СБУ. ОФП	2		
33.			Упражнения с барьерами. Ускорения. ОРУ	2		
34.			Кросс. Упражнения на трибунах. ОФП	2		
	<b>Всего</b>			<b>68</b>		

### 2 год обучения 2-е полугодие 19 недель

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятия	Количество часов	Формы контроля	Примечание
1			Фартлек. Спринт. ОФП. Изучение разрядной сетки	2	Опрос	
2			Кросс. СБУ. Упражнения на координацию	2	Кон-ль выполнения	
3			Выносливость. ОФП. Гибкость	2		
4			Техническая. Спринт. СБУ. ОРУ	2	Пед. контроль	
5			Переменный бег в горку. ОФП. Гибкость	2		
6			Кросс. Статодинамика. Изучение соревновательных условий по легкой атлетике	2	Контроль спец. физ. подготовки	
7			Восстановительный бег. ЛФК	2	Контроль тактической подготовки	
8			Контрольные нормативы	2	Первен	

					ство ДЮКФ П	
9			Кросс. Упражнения с барьерами. Гибкость	2		
10			Интервальный бег. Упражнения на координацию.	2		
11			Темповый кросс. ОРУ Гибкость	2		
12			Восстановительный бег. ОФП. Изучение тактики бега на 400м	2	Контроль спец. физ. подготовки	
13			Переменный бег. Упражнения на координацию. Гибкость	2		
14			Кросс. Упражнения с барьерами. ОРУ	2		
15			Интервальный бег. ОФП. Гибкость	2		
16			Техническая. СБУ. Спринт. ОРУ	2	Контроль вып. технических элементов	
17			Переменный бег. Упражнения на координацию. Гибкость	2		
18			Кросс. ОФП. Изучение психофизических зависимостей у спортсменов	2	Опрос	
19			Выносливость. ОФП. ЛФК	2		
20			Кросс. ОФП. Гибкость	2		
21			Интервальный бег. Упражнения на координацию. ОРУ	2		
22			Кросс. Упражнения на статодинамику. Гибкость	2		
23			Фартлек. ОФП. Выявление ошибок в технике бега	2	Контроль вып. технических элементов	
24			Кросс. Спринт. ОРУ. Гибкость	2		
25			Бег в горку. СБУ. Упражнения на координацию	2		
26			Развивающий бег. Гибкость. ОРУ	2		
27			Выносливость. ОФП. ЛФК	2	Контроль спец. физ. подготовки	
28			Техническая. Спринт. СБУ. ОРУ	2		
29			Переменный бег в горку. ОФП. Гибкость	2		

30			Кросс. Статодинамика. Изучение присвоения разрядов	2	Опрос	
31			Метание. Эстафеты. ОРУ. Гибкость	2	Контроль вып. технических элементов	
32			Переменный бег. ОРУ. Отработка низкого старта	2		
33			Кросс. Упражнения на координацию. Гибкость.	2		
34			Выносливость. Упражнения на координацию. ОФП	2		
35			Кросс. Спринт. ОРУ. Гибкость	2	Контроль вып. технических элементов	
36			Прыжковые упражнения. Спринт. ОФП	2		
37			Фартлек. ОФП. Гибкость	2		
38			Первенство ДЮКФП	2	Открытое первенство ДЮКФП	
	<b>Всего</b>			<b>76 часов</b>		

**ИТОГО: 144 часа**



«УТВЕРЖАЮ»  
 Директор МБУ ДО  
 г. Керчи РК «ДЮКФП»

\_\_\_\_\_ А.В. Ганжелюк

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г

### 3.5. План воспитательной работы

№	Мероприятия	Календарные сроки выполнения	Ответственный
1.	Ознакомление учащихся с местом занятий, спортивной базой.	сентябрь	Пучко В.А.
2.	Инструктаж по охране труда и предупреждению травматизма.	в течении года	Пучко В.А.
3.	Беседа о правилах дорожного движения.	сентябрь, декабрь, май	Пучко В.А.
4.	Инструктаж по правилам пожарной безопасности во время проведения новогодних праздников	декабрь	Пучко В.А.
5.	Беседа о соблюдении санитарно- гигиенических норм.	в течении года	Пучко В.А.
6.	Беседа на тему «Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь».	октябрь,	Пучко В.А.
7.	Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой, правила использования.	в течении года	Пучко В.А.
8.	Беседа с родителями по результатам занятий.	1раз в квартал	Пучко В.А.
9.	Проведение медицинского осмотра детей	октябрь, март	Пучко В.А.
10.	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях города.	в течении года	Пучко В.А.
11.	Принимать участие в общественно- полезных мероприятиях.	в течении года	Пучко В.А.
12.	Принимать участие в соревнованиях клуба.	по календарному плану	Пучко В.А.
13.	Беседа: «Пропаганда антитеррористической деятельности»	март	Пучко В.А.



14.	Патриотическое воспитание	в течении года	Пучко В.А.
15.	Родительские собрания	сентябрь, декабрь, май	Пучко В.А.