

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Центр дополнительного образования «Радуга»

Рассмотрена на заседании
методического совета
протокол от
26» 08 2022 № 1



Е.И. Сулейманова
2022

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юный легкоатлет»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:
Сухарь Евгения Владимировна,
педагог дополнительного
образования

с. Белый Яр,
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- ✓ Направленность
- ✓ Актуальность
- ✓ Цель программы
- ✓ Задачи
- ✓ Прогнозируемые результаты
- ✓ Способы и формы проверки результатов
- ✓ Возраст учащихся, возрастные особенности
- ✓ Формы занятий
- ✓ Форма обучения
- ✓ Объем программы

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- ✓ Учебно-тематический план
- ✓ Содержание обучения

III. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- ✓ Календарный учебный график
- ✓ Методическое обеспечение программы
- ✓ Условия реализации программы
- ✓ Формы аттестации
- ✓ Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный легкоатлет» спортивной направленности является модифицированной, разработана на основе примерной учебной образовательной программы «Лёгкая атлетика» Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 31 марта 2022 г № 678-Р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16)
- Устав МБОУ ЦДО «Радуга»;
- Образовательная программа МБОУ ЦДО «Радуга».

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения.

Отличительные особенности.

состоит в том, что в программе предусмотрен спортивно-оздоровительный этап, ориентирована на возрастной период 7-14лет. Количество часов адаптировано к нормативам дополнительного образования детей.

Цель программы: Привлечение учащихся к регулярным занятиям легкой атлетикой, как доступным и оздоровительным видом спорта.

Задачи

- Познакомить с основными видами легкой атлетики.
- Учить правильно выполнять технику основных видов лёгкой атлетики.
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.
- Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

Прогнозируемые результаты:

1 года обучения.

К концу 1 года обучения, обучающиеся должны **знать:**

- гигиенические основы режима труда, питания и отдыха юного спортсмена;
- виды специальных беговых упражнений;
- основы техники бега и ходьбы;
- технику выполнения основных упражнений при метании;
- технику выполнения прыжков в длину с места;
- правила и технику безопасности на занятиях ОФП, и на занятиях подвижными играми.

должны **уметь**:

- выполнять бег на короткие и средние дистанции;
- метать мяч с места и с разбега;
- правильно распределять темпа бега, правильно дышать;
- выполнять прыжки в длину с разбега и с места;
- выполнять строевые упражнения.

2 года обучения.

К концу 2 года обучения, обучающиеся должны **знать**:

- историю развития легкой атлетики;
- причины травм и их профилактику;
- технику высокого старта;
- технику преодоления препятствий;
- технику подъема и толчка при метании;
- виды и технику эстафетного бега;
- фазы в различных видах прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление.

должны **уметь**:

- выполнять бег с низкого старта на короткие дистанции;
- выполнять бег с высокого старта на длинные дистанции;
- выполнять бег с препятствиями;
- выполнять бег в равномерном и переменном темпе;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

3 года обучения.

К концу 3 года обучения, обучающиеся должны **знать**:

- понятие «кросс»;
- технику выполнения кроссового бега;
- советских, российских спортсменов;
- основные упражнения при метании;
- технику выполнения встречной эстафеты;
- правила соревнований.

должны **уметь**:

- выполнять прыжки через планку;
- правильно дышать при кроссовом беге;
- самостоятельно проводить подготовительный этап перед соревнованиями (контроль за наличием спортивной формы, разминка, психологический настрой).
- судить соревнования в отдельных видах лёгкой атлетики.

Способы и формы проверки результатов

Используются основные виды контроля:

- ✓ текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий методом сдачи спортивных нормативов учащихся.
- ✓ промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится по полугодиям (в декабре и в мае).

Формы контроля:

- ✓ Соревнования, эстафеты.
- ✓ Устный опрос.
- ✓ Сдача нормативов.

Возраст учащихся, которым адресована программа: 7-14 лет.

Возрастные особенности

Младший школьный возраст (7-10 лет, 1-4 классы). В этот период происходит интенсивное, плавное и равномерное развитие детского организма. Мальчики и девочки примерно растут одинаково, но с небольшим различием, если у мальчиков длина тела увеличивается за счет роста ног, а у девочек за счет туловища.

Продолжает активно формироваться костная ткань. Наблюдается большая подвижность в суставах и эластичность мышц.

Сердце младших школьников сравнительно легко приспосабливается к нагрузкам и быстро восстанавливается.

Средний школьный возраст (11-14 лет, 5-8 классы - подростковый возраст).

В этом возрасте изменяется функциональное свойство мышц. Мышечная сила значительно быстрее увеличивается у мальчиков. У девочек, при увеличении абсолютной силы, относительная сила может незначительно снижаться. Это обстоятельство необходимо учитывать при занятиях легкой атлетикой.

Активно продолжается формирование скелета. Позвоночник остается довольно гибким, поэтому не включается всякие искривления. Необходимо очень аккуратно подходить к таким физическим упражнениям как поднятия тяжести, прыжки, приземление на жесткую опору, приседание с грузом. Нужно избегать длительных, однообразных физических нагрузок. Строго следить за правильностью осанки.

Подростки быстро восстанавливаются после нагрузки. Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. В этом возрасте подростки легче переносят нагрузки скоростного и скоростно-силового характера, чем с проявлением выносливости и силы.

Формы организации занятий: групповые.

Форма обучения: очная, очно-заочная.

Объем программы

Программа рассчитана на 3 года обучения для работы с детьми от 7 до 14 лет. Первый год обучения – 144 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1x40 мин. Второй и третий год обучения рассчитаны на 216 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2x40 мин. Занятия включают в себя 2 направления: теоретическая и практическая подготовка детей.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Разделы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводный блок.	6	3	3	Устный опрос.
2.	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции	40	10	30	Сдача нормативов. Соревнование.
3.	Метание мяча. Подвижные игры с элементами метания.	20	5	15	Сдача нормативов. Соревнование.
4.	Кроссовая подготовка.	18	3	15	Сдача нормативов. соревнование
5.	Эстафетный бег.	16	3	13	Сдача нормативов. Эстафеты.
6.	Прыжки. Подвижные игры для	21	5	16	Сдача

	отработки техники.				нормативов. соревнование
7.	ОФП	21	5	16	Сдача нормативов
8.	Итоговое занятие.	2		2	Соревнование.
Итого :		144	34	110	

2 год обучения

№	Разделы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводный блок.	2	2	-	Устный опрос
2.	Личная общественная гигиена.	4	4	-	Устный опрос
3.	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции.	20	6	14	Сдача нормативов. Соревнование.
4.	Бег и прыжки с барьерами.	20	8	12	Сдача нормативов.
5.	Метание мяча.	20	4	16	Соревнование.
6.	Кроссовая подготовка.	20	6	14	Сдача нормативов. соревнование
7.	Эстафетный бег.	20	4	16	Сдача нормативов. Эстафеты.
8.	Прыжки.	20	6	14	Сдача нормативов. соревнование
9.	ОФП	28	6	22	Сдача нормативов
10.	Подвижные игры.	40	8	32	Наблюдение
11.	Спортивные соревнования.	20	2	18	
12.	Аттестационные занятия.	2	1	1	Соревнование.
Итого:		216	54	162	

3 год обучения

№	Разделы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводный блок.	2	2	-	Устный опрос
2.	Личная общественная гигиена.	4	4	-	Устный опрос
3.	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции.	20	6	14	Сдача нормативов. Соревнование.
4.	Бег и прыжки с барьерами.	20	8	12	Сдача нормативов.
5.	Метание мяча.	20	4	16	Сдача нормативов. Соревнование.
6.	Кроссовая подготовка.	20	6	14	Сдача

					нормативов. соревнования
7.	Эстафетный бег.	20	4	16	Сдача нормативов. Эстафеты.
8.	Прыжки.	20	6	14	Сдача нормативов. соревнования
9.	ОФП	28	6	22	Сдача нормативов
10.	Подвижные игры.	40	8	32	Наблюдение
11.	Спортивные соревнования.	20	2	18	
12.	Аттестационные занятия.	2	1	1	Соревнование.
Итого:		216	54	162	

Содержание обучения.

1 год обучения

1. Вводный блок – 6ч.

Теория: Беседа, ознакомление детей с особенностями объединения «Юный легкоатлет». Требования к спортивной форме учащихся для занятий по легкой атлетике. Соблюдение правил по технике безопасности. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике. История развития легкой атлетики. Техника выполнения разучиваемых упражнений. Техника выполнения основных упражнений для развития физических качеств. Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.

Форма контроля: устный опрос.

2. Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции - 40ч.

Теория: Исторические сведения о зарождении бега как вида спорта. Основы техники бега и ходьбы, их сходство и различие; отталкивание как основная фаза в беге; Основные этапы развития бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды специально-беговых упражнений. Техника низкого старта и стартового разгона; тактика бега в различных условиях. Высокий старт.

Практика: Бег на короткие дистанции: старт и стартовое ускорение, бег по дистанции; бег на короткие дистанции; отработка навыков низкого старта и стартового разгона; бег с низкого старта. Техника движения рук в беге. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта. Упражнения на развитие навыков бега.

Форма контроля: Сдача нормативов. Соревнование.

3. Метание мяча - 20ч.

Теория: Техника выполнения метания мяча с места, с разбега. Техника выполнения основных упражнений при метании. Постановка рук, ног. Техника выполнения поворота наклона при метании.

Практика: Отработка навыков метания. Отработка движений в толкании и закрепление элементов метания. Упражнения на отработку толчка и развитие силы мышц спины и рук. Отработка метательных движений с разбегом и без него. Отработка броска с сохранением равновесия. Отработка бросков с места с разбега, сидя, стоя. Игры на метание с элементами бега.

Форма контроля: Сдача нормативов. Соревнование.

4. Кроссовая подготовка - 18ч.

Теория: Понятие «кросс». Знакомство с кроссовым бегом по пересеченной местности. Техника выполнения бега в равномерном и переменном темпе. Основы правильного дыхания при кроссовом беге.

Практика: Дыхательная гимнастика. Отработка правильного дыхания при кроссовом беге. Отработка - бег по пересеченной местности. Отработка - бег в равномерном и переменном темпе. Отработка техники бега: на средних дистанциях, в шестиминутном беге. Разучивание и выполнение упражнений для развития выносливости.

Форма контроля: Сдача нормативов.

5. Эстафетный бег - 16 ч.

Теория: Техника эстафетного бега. Виды эстафетного бега. Зона передачи эстафетной палочки.

Практика: Отработка навыков эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. Эстафеты, подвижные игры с эстафетной палочкой.

Форма контроля: Сдача нормативов. Эстафета.

6. Прыжки - 21ч.

Теория: Прыжок как естественный способ преодоления препятствий. Техника выполнения прыжков в длину с разбега и с места. Техника разбега и приземления. Техника выполнения прыжков в высоту с прямого разбега.

Практика: Отработка навыков преодоления препятствий в прыжке. Отработка навыков выполнения прыжков в длину с разбега и с места. Отработка навыков выполнения прыжков в высоту с прямого разбега. Постановка стопы на место отталкивания. Задания на выполнение прыжков со скакалкой. Отработка ритма разбега и высокого прыжка. Упражнения и игровые задания на развитие силы ног.

Форма контроля: Сдача нормативов.

7. ОФП - 21ч.

Теория: Правила и техника безопасности на занятиях ОФП.

Практика: Отработка команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.; расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении; построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Форма контроля: Сдача нормативов.

8. Итоговое занятие – 2 ч

Теория: Подведение итогов по прохождению программы. Оценка деятельности объединения в целом и каждого учащегося в отдельности. Планы на будущее.

Форма контроля: Соревнование.

2 год обучения.

1. Вводный блок – 2 ч.

Теория: Режим занятий. Требования к спортивной форме учащихся для занятий по легкой атлетике. Соблюдение правил по технике безопасности. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике.

Форма контроля: устный опрос.

2. Личная общественная гигиена – 4 ч.

Теория: Повторение: гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена, гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Форма контроля: устный опрос.

3. Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции – 20 ч.

Теория: Советские, российские спортсмены на чемпионатах Европе, мира и Олимпийских играх. Виды специально-беговых упражнений. Техника низкого старта и стартового разгона; тактика бега в различных условиях. Техника высокого старта.

Практика: Бег на короткие дистанции: старт и стартовое ускорение, бег по дистанции; бег на короткие дистанции; отработка навыков низкого старта, высокого старта; бег с низкого старта, с высокого старта на короткие и длинные отрезки. Ходьба и бег с изменением

амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения. Упражнения и игровые задания на выносливость, скорость, гибкость, быстроту, силу.

Форма контроля: Сдача нормативов. Соревнование.

4. Бег и прыжки с барьерами – 20 ч.

Теория: Техника высокого старта. Техника бега с препятствиями, пробежки и прыжки. Техника прыжков толчком одной или двумя ногами. Техника «легкого» и «тяжелого» бега.

Практика: Отработка бега с барьерами. Отработка прыжков через планку, установленную на высоте колена. Тренировка в беге с препятствиями, расставленными по кругу. Бег и прыжки с заданиями. Отработка техники «легкого» и «тяжелого» бега. Упражнения на развитие чувства ритма и реакции. Игры с элементами бега.

Форма контроля: Сдача нормативов.

5. Метание мяча – 20 ч.

Теория: Техника выполнения метания мяча с места, с разбега; из-за головы, от груди стоя; из-за головы, от груди сидя; стоя спиной к цели. Основные упражнения при метании. Постановка рук, ног. Техника выполнения поворота наклона при метании. Техника подъема и толчка.

Практика: Метание мяча с места. Метание мяча с разбега. Метание мяча из-за головы, от груди стоя. Метание мяча из-за головы, от груди сидя. Метание мяча стоя спиной к цели. Метание мяча на дальность, на меткость. Отработка метательных движений с разбегом и без него. Подвижные игры с элементами метаний.

Форма контроля: Сдача нормативов. Соревнование.

6. Кроссовая подготовка – 20 ч.

Теория: Техника выполнения кроссового бега по пересеченной местности. Техника выполнения бега в равномерном и переменном темпе. Основы правильного дыхания при кроссовом беге.

Практика: Отработка правильного дыхания при кроссовом беге по пересеченной местности. Отработка правильного дыхания при кроссовом беге в равномерном и переменном темпе. Отработка правильного дыхания при кроссовом беге на средних дистанциях, в шестиминутном беге. Упражнения и игровые задания с элементами кроссового бега.

Форма контроля: Сдача нормативов.

7. Эстафетный бег – 20 ч.

Теория: Техника эстафетного бега. Техника выполнения встречной эстафеты.

Практика: совершенствование навыков эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. Отработка техники встречной эстафеты. Упражнения и игровые задания с элементами эстафетного бега.

Форма контроля: Сдача нормативов. Эстафета.

8. Прыжки - 20 ч.

Теория: Фазы в различных видах прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Ритм последних шагов, угол отталкивания и угол вылета. Траектория движения центра тяжести тела.

Практика: Совершенствование техники различных видов прыжков: разбег, отталкивание, полет. Задания на выполнение прыжков со скакалкой. Отработка ритма разбега и высокого прыжка. Упражнения и игровые задания на развитие силы ног.

Форма контроля: Сдача нормативов.

9. ОФП – 28 ч.

Теория: Правила и техника безопасности на занятиях ОФП.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Форма контроля: Сдача нормативов.

10. Подвижные игры – 40 ч.

Теория: Правила и техника безопасности при занятиях подвижными играми. Знакомство с подвижными играми. Русские народные игры.

Практика: Игры с бегом, с прыжками. Игры с использованием спортивного инвентаря.

Форма контроля: наблюдение

11. Спортивные соревнования – 20 ч.

Теория: Значение спортивных соревнований. Правила соревнования. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников.

Практика: Предсоревновательная разминка. Тактика при участии в соревнованиях.

12. Аттестационные занятия – 2 ч.

Теория: Подведение итогов по прохождению программы. Оценка деятельности объединения в целом и каждого учащегося в отдельности. Планы на будущее.

Форма контроля: соревнование

3 год обучения.

1. Вводный блок – 2 ч.

Теория: Режим занятий. Требования к спортивной форме учащихся для занятий по легкой атлетике. Соблюдение правил по технике безопасности. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике.

2. Личная общественная гигиена – 4 ч.

Теория: Повторение: гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена, гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

3. Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции – 20 ч.

Теория: Советские, российские спортсмены на чемпионатах Европе, мира и Олимпийских играх. Виды специально-беговых упражнений. Техника низкого старта и стартового разгона; тактика бега в различных условиях. Техника высокого старта.

Практика: Бег на короткие дистанции: старт и стартовое ускорение, бег по дистанции; бег на короткие дистанции; отработка навыков низкого старта, высокого старта; бег с низкого старта, с высокого старта на короткие и длинные отрезки. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения. Упражнения и игровые задания на выносливость, скорость, гибкость, быстроту, силу.

Форма контроля: Сдача нормативов. Соревнование.

4. Бег и прыжки с барьерами – 20 ч.

Теория: Техника высокого старта. Техника бега с препятствиями, пробежки и прыжки. Техника прыжков толчком одной или двумя ногами. Техника «легкого» и «тяжелого» бега.

Практика: Отработка бега с барьерами. Отработка прыжков через планку, установленную на высоте колена. Тренировка в беге с препятствиями, расставленными по кругу. Бег и прыжки с заданиями. Отработка техники «легкого» и «тяжелого» бега. Упражнения на развитие чувства ритма и реакции. Игры с элементами бега.

5. Метание мяча – 20 ч.

Теория: Техника выполнения метания мяча с места, с разбега; из-за головы, от груди стоя; из-за головы, от груди сидя; стоя спиной к цели. Основные упражнения при метании. Постановка рук, ног. Техника выполнения поворота наклона при метании. Техника подъема и толчка.

Практика: Метание мяча с места. Метание мяча с разбега. Метание мяча из-за головы, от груди стоя. Метание мяча из-за головы, от груди сидя. Метание мяча стоя спиной к цели. Метание мяча на дальность, на меткость. Отработка метательных движений с разбегом и без него. Подвижные игры с элементами метаний.

6. Кроссовая подготовка – 20 ч.

Теория: Техника выполнения кроссового бега по пересеченной местности. Техника выполнения бега в равномерном и переменном темпе. Основы правильного дыхания при кроссовом беге.

Практика: Отработка правильного дыхания при кроссовом беге по пересеченной местности. Отработка правильного дыхания при кроссовом беге в равномерном и переменном темпе. Отработка правильного дыхания при кроссовом беге на средних дистанциях, в шестиминутном беге. Упражнения и игровые задания с элементами кроссового бега.

7. Эстафетный бег – 20 ч.

Теория: Техника эстафетного бега. Техника выполнения встречной эстафеты.

Практика: совершенствование навыков эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. Отработка техники встречной эстафеты. Упражнения и игровые задания с элементами эстафетного бега.

8. Прыжки - 20 ч.

Теория: Фазы в различных видах прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Ритм последних шагов, угол отталкивания и угол вылета. Траектория движения центра тяжести тела.

Практика: Совершенствование техники различных видов прыжков: разбег, отталкивание, полет. Задания на выполнение прыжков со скакалкой. Отработка ритма разбега и высокого прыжка. Упражнения и игровые задания на развитие силы ног.

9. ОФП – 28 ч.

Теория: Правила и техника безопасности на занятиях ОФП.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

10. Подвижные игры – 40 ч.

Теория: Правила и техника безопасности при занятиях подвижными играми. Знакомство с подвижными играми. Русские народные игры.

Практика: Игры с бегом, с прыжками. Игры с использованием спортивного инвентаря.

11. Спортивные соревнования – 20 ч.

Теория: Значение спортивных соревнований. Правила соревнования. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников.

Практика: Предсоревновательная разминка. Тактика при участии в соревнованиях.

12. Аттестационные занятия – 2 ч.

Теория: Подведение итогов по прохождению программы. Оценка деятельности объединения в целом и каждого учащегося в отдельности. Планы на будущее.

III. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Образовательная деятельность	
Направленность	Спортивная
Форма освоения	Очная
Количество обучающихся	15-20 человек
Возраст обучающихся	7-14 лет
Начало учебного года	01.09.2022
Окончание учебного года	25.05.2023
Продолжительность учебного года	36 недель
Количество часов в год	144 часа (1 г.о.) 216 часов (2 и 3 г.о.)
Режим работы объединения	В соответствии с расписанием на текущий

	учебный год
Продолжительность занятия	40 минут
Количество занятий в неделю	1 г.о.2 раза в неделю по 2 часа 2 и 3 г.о. 3 раза в неделю по 2 часа

Методическое обеспечение программы

Методы обучения: целостный, расчленённый, смешанный, позный, проблемный.

Целостный метод обучения подразумевает изучение всего действия целиком и применяется при обучении простых действий. Он также применяется при обучении перспективных учеников, имеющих высокий уровень координационных способностей. По мере изучения целостного действия внимание уделяется общей картине движений, основной его функции, затем изучаются и корректируются отдельные неудачные детали, мешающие формированию качественной техники движений.

Расчлененный метод обучения наиболее распространен и применяется на начальном этапе обучения и при обучении технически сложных действий. Целостное действие подвергается анализу, разделяется на части (детали техники), которые можно выполнить отдельно. Затем определяется последовательность изучения отдельных деталей, составляется план-схема обучения их техники, подбираются методы и средства обучения. Следующий этап - изучение по необходимости группы деталей, т.е. формируются структурные связи между деталями техники. Завершающий этап - изучение всего действия в целом, закрепление и совершенствование техники целостного действия.

Смешанный метод обучения включает в себя элементы целостного и расчлененного методов.

Позный метод обучения был предложен в 90-х гг. прошлого столетия молодым чебоксарским ученым Н.С.Романовым. Суть его заключается в определении главной позы двигательного действия. Рассматривая этот метод при изучении техники бега, автор определил, что главной позой в беге является положение бегуна в момент вертикали на опоре - «поза бега». Стержнем этого метода обучения стало понятие «позы» как главного конструирующего элемента беговых движений.

Проблемный метод обучения рассматривает приемы обучения с помощью элементов, взятых из других научных дисциплин, и как применять их на практике в обучении двигательным действиям. Одним из таких приемов может служить применение элементов теории решения изобретательских задач, т.е. с помощью способа и технологии мышления.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Требования к образованию ПДО:

- Среднее профессиональное образование;
- Высшее образование (бакалавриат), профиль должен соответствовать направленности ДОП;
- Дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка;
- Дополнительное профессиональное педагогическое образования (м.б. освоена после трудоустройства).

Для занятий по легкой атлетике имеется просторный спортзал. В спортзале имеется различный спортивный инвентарь:

- мячи разной формы и массы;
- скакалки;
- обручи;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая лестница;
- гантели;

- гири;
- гимнастические маты;
- гимнастическая перекладина;
- рулетка.

В теплое время года занятия могут проводиться на свежем воздухе, на стадионе.

Формы аттестации

Промежуточная аттестация – проводится в декабре и в конце учебного года, с целью усвоения определенного уровня содержания учебного курса выявление наиболее способных и физически-развитых детей. На протяжении всего курса программы учащиеся выполняют контрольные нормативы по годам обучения, по общей и специальной физической подготовке. По окончании полного учебного курса учащиеся выполняют зачетные нормативы на быстроту, силу, выносливость. Соревнования проводятся в течение всего учебного года.

Список литературы

1. Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местности автореферат. дис. канд. пед. наук./ М.Г. Абдуллин.-О.: Печать, 2011.- 24с
2. Арселли, Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход/ Э.Е. Арселли.-М.: Terra-Спорт, 2009.-79 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
4. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвящение, 2011.- 9-10с.
5. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
6. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса/С.М.Войцеховский. - М,: Физкультура и спорт, 2008.- 164 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341370

Владелец Сулейманова Екатерина Ивановна

Действителен с 30.08.2022 по 30.08.2023