



ГОСАДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 3 «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОКТЯБРЬСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
тренерского совета
22 августа 2019 года

ПРОВЕРЕНО:
Руководитель СП «ДЮСШ»
г.о. Октябрьск
 Васильева Г.А.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ № 3
г.о. Октябрьск
 Шатрова Л.Ю.
Приказ № 497-од
от 23.08.2019 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет
Сроки реализации: 1 год (126 часов)

Автор составитель:
Спиридонова Светлана Ивановна
тренер-преподаватель

г. Октябрьск
2019 год

1. АННОТАЦИЯ

**Спорт становится средством воспитания тогда,
когда он - любимое занятие каждого»**

Сухомлинский В. А.

Данная программа разработана на основании законодательных и нормативно-правовых документов: Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление от 04.07.2014г. № 41 « Об утверждении СанПин 2.2.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей).

В программе отражены основные задачи на этапе начальной подготовки, построение учебно-тренировочного процесса, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок первого года обучения юных легкоатлетов. Учитывая особенности современного этапа развития спорта в целом и лёгкой атлетики в частности, программа охватывает основные методические положения и принципы работы с детьми младшего и среднего школьного возраста, направленные на дальнейшую реализацию единой системы многолетней спортивной тренировки и обучения в ДЮСШ.

Направленность дополнительной образовательной программы. Дополнительная общеобразовательная модульная программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно – спортивную направленность. Обучение по программе направлено на формирование у детей культуры ЗОЖ, развитие атлетических способностей, улучшение физического и эмоционального состояния, развитие мотивации к спорту высоких достижений.

Новизна программы. В программе представлены задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков, которые способствуют появлению желания общения с другими людьми, формированию умений действовать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, систематическим занятием спортом. В учебный процесс внедрены элементы модульной системы обучения, что создает мотивацию к спортивным достижениям и совершенствованию физических качеств учащихся.

Актуальность. Актуальность дополнительной общеобразовательной модульной программы «Лёгкая атлетика» определяется запросом со стороны родителей и детей на дополнительные образовательные услуги в области физкультуры и спорта. Родители справедливо считают, ребенок развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников, если занимается в объединении физкультурно-спортивной направленности. Во время занятий у детей формируются и развиваются такие физические данные, как подвижность, выносливость, сила, ловкость. Развивается познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, воспитывают у детей чувство уверенности в себе, углубляют представление о жизни и труде взрослых. Программа актуальна в связи с возросшей гиподинамией и компьютеризацией детей и молодежи.

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует на приобщение каждого ребенка к спортивно-физкультурному воспитанию, применение полученных знаний в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, способствует развитию спортивных способностей ребенка, сохранению и укреплению психического и физического здоровья. Благодаря систематическому спортивному образованию и воспитанию, учащийся в процессе занятий спортом, включаясь в различные виды двигательной деятельности, способствует своему физическому совершенствованию. Занятия строятся с учётом следующих педагогических принципов:

- **Наглядность.** Показ физических упражнений, подражание, имитация известных детям движений.
- **Доступность.** Обучение упражнениям: от простого – к сложному, от известного – к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания учебного материала.

- Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.
- Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
- Сознательность. Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.
- Принцип партнерского общения, толерантность. Работая в коллективе, дети учатся принимать все решения с учетом мнения других, а не только стремиться к достижению своих целей, учатся уважительно относиться к различным национальностям.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи дополнительной образовательной программы:
образовательные:

- научить учащихся технике и тактике выполнения систем упражнений по видам спорта;
- научить учащихся сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье;
- научить учащихся приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

развивающие:

- развивать интерес к физкультуре и спорту;
- развивать физические данные ребенка, внимание, мышечную память, координацию движений, пространственную ориентировку;
- развивать психологическую подготовку непосредственно в момент соревновательной деятельности;
- развивать гибкость, координацию, смелость, силу, выносливость, быстроту;
- развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и стремление к спорту высших достижений;
- развивать естественную двигательную реакцию;

воспитательные:

- воспитывать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитывать аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;
- воспитывать потребность здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ заключаются в том, что в нее введены новые темы: «Новая система реабилитации и восстановления после физических нагрузок», «Дыхательная гимнастика Йоги». Важной отличительной особенностью программы является и то, что данная программа готовит учащихся к спорту высших достижений и применить свои навыки дети могут в любой возрастной группе. Это развивает опыт соревновательной практики, повышает самооценку и развивает мотивацию к обучению.

Программа состоит из двух модулей: «Подготовительный этап» и «Система тренировок по лёгкой атлетике, соревновательный период»

I модуль «Подготовительный этап»

Пояснительная записка.

Спортивное объединение обладает всеми возможностями и средствами для полноценного совершенствования ребенка и его подготовки к спорту высших достижений.

Модуль «Подготовительный этап» – это хороший старт для самореализации и самовыражения тех детей, которые решили заняться лёгкой атлетикой. Отличительной особенностью данного модуля является комплексная предварительная подготовка ко второму основному модулю.

Учебный материал включает в себя разделы:

- *«Из истории развития легкой атлетики. Выдающиеся российские и зарубежные спортсмены».* Раздел направлен на развитие интереса к достижению результата, как у выдающихся спортсменов в данном виде спорта.
- *«ТБ на занятиях».* Инструкция по охране труда и технике безопасности до занятий и во время занятий в спортивном зале.
- *«Знакомство с видами легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения».* Теоретические знания по технике видов в лёгкой атлетике. Практическая часть включает в себя выполнение подводящих упражнений, растяжек, гимнастики.
- *«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка».* Обеспечивает психологическую устойчивость, находчивость и умение правильно и качественно подготовиться к соревнованиям.
- *«Техническая подготовка. Развитие гибкости».* Специализированные упражнения и циклы направленные на совершенствование технических параметров бега, прыжков, метания. Применение комплексов аэробики, гимнастики, стрейчинга.
- *«Досугово – развивающие мероприятия».* Комплексные мероприятия, конкурсы, спортивные праздники. Способствуют улучшению эмоциональной отзывчивости, современному мировосприятию, активности и адаптации с учётом требований настоящего времени.

На начальном этапе обучения в основе занятий с детьми включена *игровая деятельность*. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию интеллектуальности ребёнка. После прохождения данного модуля дети должны иметь большой запас умений и навыков в различных спортивных видах. Все это создает благоприятную почву для дальнейшего освоения детьми более глубокой подготовки к разным видам спорта.

- *«Аттестация учащихся».* Промежуточный и итоговый контроль теоретических и практических знаний, умений и навыков.

Цель: развитие мотивации детей к занятию лёгкой атлетикой.

Задачи:

- развить у учащихся гибкость, чувство ритма, подготовить мышечную систему к выполнению технически сложных упражнений;
- сформировать у учащихся первоначальные умения и навыки в соревновательной деятельности по лёгкой атлетике;
- дать теоретические знания в области лёгкой атлетики;
- воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать требования педагога.

II модуль

«Система тренировок по лёгкой атлетике, соревновательный период»

Пояснительная записка

Педагогический процесс модуля «Система тренировок по лёгкой атлетике, соревновательный период» построен таким образом, что дети, овладевая знаниями, навыками и умениями, одновременно приобретали такие физические качества, как сила, выносливость, быстрота, ловкость, точность, техничность, сохраняли и укрепляли физическое здоровье, а развитие техники выполнения упражнений помогало наиболее эффективно выступать на соревнованиях и показывать значительные результаты. Один из важных факторов работы на данном этапе обучения является то, что в это время у учащихся закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования. Обучение начинается с несложных движений и заданий, затем программный материал расширяется, совершенствуется и обогащается. Разнообразие сочетаний специальных и общих упражнений создаёт хороший фундамент для физического совершенствования учащихся. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием подвижных игр, освоению базовых элементов техники бега на короткие и средние дистанции, прыжков и метания. На этом этапе нужно планировать занятия со средними физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование разнообразного инвентаря. Во время обучения следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Нужно стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. Основная соревновательная деятельность способствует формированию личности ребенка, является стимулом для дальнейшего его спортивного роста, сознательного отношения к требованиям тренера.

Учебный материал включает в себя разделы:

- «*Спринтарские дистанции*» Практические занятия, отрабатывающие технические навыки бега на короткие дистанции.
- «*Медленный бег и его разновидности*». Тема включает в себя поэтапное распределение сил по дистанции с целью улучшения результата.
- «*Задания скоростно-силовой направленности*». Включает в себя понятия о специальных упражнениях развивающих скоростно-силовые качества;
- «*Задания на выносливость*». Обеспечивают работу 100 процентной мощности на протяжении всего тренировочного процесса.
- «*Задания на координацию и силу*». Позволяют добиться синхронности всех групп мышц обеспечивающих слаженную работу организма, а также силовую выносливость.
- «*Прыжки в длину с места и с разбега*». Отработка разбега, отталкивания, фазы полета и приземления.
- «ОФП; СФП». Общей физической подготовкой обеспечивается физическое развитие всех групп мышц. Специальная физическая подготовка, готовит спортсмена к специальной узко направленной задаче.
- «*Метание*» Объясняется траектория полета мяча, разбег с 3-х шагов, замах, метание, работа кистью, заступ.
- «*Подвижные игры и игровые задания*» Обеспечивают психологическую разгрузку, стойкое желание заниматься в группе, вызывают положительные эмоции;
- «Участие в соревнованиях, инструкторская, судейская практика». Позволяет обучающемуся знать нормативные документы, разбираться в протоколах и ведомостях судейской практики.
- «*Аттестация учащихся*». Итоговый контроль теоретических и практических знаний, умений и навыков.

Цель: обеспечение физического и технического совершенствования учащихся в разделах легкой атлетики; воспитание гармоничной, социально активной личности, реализация полученных умений и навыков в соревновательном периоде.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- развитие физических качеств;
- овладение основами техники бега на короткие и средние дистанции;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования спортивной карьеры;
- формирование физически здоровой личности;
- воспитание активной жизненной позиции.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: Программа рассчитана на учащихся 11-17 лет независимо от наличия у них специальных физических данных, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья. В одной группе от 10 до 15 учащихся.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 1 год.

Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях, сборах.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (академических) по 45 минут с десятиминутными перерывами.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

<p style="text-align: center;">I модуль «Подготовительный этап»</p>			
Ожидаемые результаты			Способы определения результативности
Личностные	Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ формирование эстетических потребностей, в совершенствовании физического тела; ➤ развитие потребностей опыта соревновательной деятельности по легкой атлетике; ➤ заинтересованное отношение к спортивным традициям в нашей стране; ➤ воспитание в себе таких качеств личности, как терпение, воля, самоконтроль, 	<p>Учащийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ правила поведения в объединении и ТБ; ➤ терминологию; ➤ историю возникновения олимпийских игр, роль легкой атлетики в современном спорте; ➤ правила выполнения основных упражнений; ➤ автобиографии выдающихся спортсменов; ➤ о значимости базовых видов спорта. <p>Учащийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ выполнять основные виды упражнений; ➤ вырабатывать тактические мероприятия; ➤ ориентироваться в пространстве; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ формирование потребностей в ЗОЖ, жизненных ценностей; ➤ развитие потребностей опыта соревновательной деятельности в соревнованиях различного уровня; ➤ бережное заинтересованное отношение к патриотизму, традициям родного края; ➤ овладение способами решения поиска лучших форм тренировок; ➤ коммуникативная и социальная компетентность; ➤ приобретение опыта в спортивной 	<p>Оценка качества обучения по модулю производится различными методами и средствами:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ индивидуальный опрос ✚ тестирование ✚ результаты соревнований и фестивалей ✚ личные достижения каждого учащегося

<p>самоорганизация, коммуникабельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ стремление проявить себя как личность и получить признание окружающих; ➤ воспитание в себе таких личностных качеств как: отзывчивость, сопереживание, инициативность, организаторские способности. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ применять полученные знания при исполнении основных видов упражнений; ➤ применять знания и навыки здорового образа жизни. 	<p>деятельности.</p> <p>Творческая активность учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ участие в конкурсах, тестированиях и соревнованиях учрежденческого, районного, муниципального масштаба; ➤ активное участие в жизни объединения. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ промежуточный контроль ➤ итоговый контроль
---	--	---	---

II модуль

«Система тренировок по легкой атлетике, соревновательный период»

Ожидаемые результаты			Способы определения результативности
Личностные	Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа; ➤ расширение ценностной ориентации в процессе приобщения к физической культуре; ➤ позитивная самооценка своих физических возможностей. ➤ наличие морально-волевых качеств, стремление к победе; ➤ продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных соревновательных задач. 	<p>Учащийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ терминологию; ➤ правила исполнения элементов упражнений по видам спорта; ➤ спортивные нормативы в своей возрастной группе; ➤ автобиографию и достижения ведущих спортсменов в легкой атлетике. <p>Учащийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ правильно начать движение по команде стартера или судьи соревнования; ➤ выполнять подводящие упражнения к основному виду деятельности; ➤ анализировать проигрышные моменты; ➤ проявлять спортивную смекалку; ➤ следить за осанкой и восстановлением после физических нагрузок; ➤ оценивать свои поступки, действия; ➤ применять тактическую подготовку; ориентироваться в любом спортивном сооружении, стадионе, площадке; ➤ логически рассуждать; ➤ регулировать дыхание в любых положениях тела, независимо от ритма движения; ➤ быть выдержанным при любых непредвиденных обстоятельствах; ➤ самостоятельно исполнять любое 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ понимание того, что готовясь к одному виду спортивной деятельности, ребенок улучшает показатели в других видах спорта; ➤ ориентированность в спортивной жизни округа и страны, участие в других спортивных мероприятиях; ➤ овладение способностью к реализации собственных устремлений и замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера. ➤ умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном и спортивном разнообразии. ➤ участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиск компромиссов, распределение функций и этапов в соревновательной деятельности. 	<p>Оценка качества обучения по модулю производится различными методами и средствами:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ индивидуальный опрос ➤ тестирование ➤ результаты соревнований и фестивалей ➤ личные достижения каждого учащегося ➤ промежуточный контроль ➤ итоговый контроль

	упражнение или серию упражнений.		
--	----------------------------------	--	--

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы. Важным звеном учебно-воспитательного процесса является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность реализации программы. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны учащихся и уровень усвоения ими программы. Один из главных вопросов – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Программа предусматривает контрольные упражнения, которые наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств учащихся, способствует формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности. Основные формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования, олимпиады.

3. Учебно-тематический план.

№ п/п	Модули, разделы	Количество часов
		Всего часов
I модуль	«Подготовительный этап»	
I	Вводное занятие. 1. «Из истории развития легкой атлетики. Выдающиеся российские и зарубежные спортсмены». 2. ТБ на занятиях.	1
II	Знакомство с видами легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения.	1
III	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15
IV	Техническая подготовка. Развитие гибкости.	10
V	Досугово – развивающие мероприятия.	5
VI	Аттестация учащихся.	4
	ИТОГО	36
II модуль	«Система тренировок по легкой атлетике, соревновательный период»	
I	Спринтерские дистанции	10
II	Длительный бег и его разновидности	10
III	Задания скоростно-силовой направленности	10
IV	Задания на выносливость	10
V	Задания на координацию и силу	10
VI	Прыжки в длину с места, с разбега	10
VII	ОФП; СФП	10
VIII	Метание	10
X	Участие в соревнованиях, инструкторская, судейская практика	10
XI	Аттестация учащихся	2
	ИТОГО	90
	ВСЕГО	126

4. Содержание изучаемого курса.

№ п/п	Модуль, содержание
I модуль	«Подготовительный этап»
I	Вводное занятие. 1. «Из истории развития легкой атлетики. Выдающиеся российские и зарубежные спортсмены». 2. ТБ на занятиях
	<u>Теория:</u> 1. Знакомство детей со спортивным залом, его оборудованием, с планами и задачами на учебный год, режимом деятельности объединения, правилами поведения учащихся в объединении. 2. Особенности легкой атлетики, возникновение основных спортивных направлений, трансляция опыта великих спортсменов современности. <u>Практика:</u> Игровой тренинг «Расскажи свою историю».
II	Знакомство с видами легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения.
	<u>Теория:</u> Знакомство с многообразием видов легкой атлетики, рассказ о санитарии и гигиене, спортивной терминологии. <u>Практика:</u> Практическая часть включает в себя выполнение общеразвивающих упражнений, растяжек, гимнастики, стрейчинга. Практическое освоение понятия

	«физиологическое движение». Выполнение идеомоторных упражнений.
III	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.</i>
	<u>Теория:</u> Первые понятия о спортивной психологии, быстрое решение тактических задач; понятие о видовом взаимодействии. <u>Практика:</u> Применение теоретических знаний в практических занятиях, создание условий приближенных к соревновательным.
IV	<i>Техническая подготовка. Развитие гибкости.</i>
	<u>Теория:</u> Изучение и совершенствование техники бега, прыжков, метания реализация технических задач. <u>Практика:</u> Использование специальных упражнений для развития, эластичности мышечной системы. ➤ Упражнения для развития и укрепления стопы. ➤ Упражнения на координацию движений. ➤ Упражнения на расслабление мышц. ➤ Дыхательные упражнения. ➤ Растяжка.
V	<i>Досугово – развивающие мероприятия.</i>
	<u>Теория:</u> Комплексные мероприятия, конкурсы, спортивные праздники, способствующие улучшению эмоциональной отзывчивости, современному мировосприятию, активности и адаптации с учётом требований настоящего времени. <u>Практика:</u> Участие в комплексных мероприятиях, конкурсах, спортивных праздниках.
VI	<i>Аттестация учащихся.</i>
	<u>Теория:</u> проверка уровня знаний, теоретических сведений, необходимых на занятиях. <u>Практика:</u> проверка уровня умений пользоваться ЗУН при выполнении спортивных упражнений, движений, комплексов.
II модуль	<i>«Система тренировок по лёгкой атлетике, соревновательный период»</i>
I	<i>Спринтарские дистанции.</i>
	<u>Теория:</u> Отрабатывание тактики эстафетного бега, низкого старта, коротких отрезков, финиширования. <u>Практика:</u> Практические занятия, отрабатывающие технические навыки всех циклов беговой дистанции. Использование приёма имитации, подражания, внеплановые ситуации, соревнования.
II	<i>Длительный бег и его разновидности</i>
	<u>Теория:</u> Методика изучения движений длительного бега. Движения в развитии - от простого к сложному. Особенности длинной дистанции. <u>Практика:</u> Поэтапное распределение сил по дистанции с целью улучшения результата. Постановка корпуса, ног, рук, головы, работа с дыханием.
III	<i>Задания скоростно-силовой направленности.</i>
	<u>Теория:</u> Уметь отбирать упражнения развивающие «взрывную силу», знать методы развития скорости в беге. <u>Практика:</u> Бег с тягой, напрыгивания на маты, бег прыжками, барьерный бег.
IV	<i>Задания на выносливость.</i>
	<u>Практика:</u> Силовые упражнения с многократными повторениями с минимальными периодами отдыха. <u>Теория:</u> Индивидуальный подбор упражнений на выносливость с учетом физиологических особенностей учащихся.
V	<i>Задания на координацию и силу.</i>
	<u>Теория:</u> Подбор упражнений и игр на координацию и силу. <u>Практика:</u> Работа со специальным инвентарем, спортивные игры на развитие координации; работа в парах и с тренажерами.
VI	<i>Прыжки в длину с места, с разбега.</i>
	<u>Теория:</u> Методика прыжков в длину с места, с разбега, теоретическая отработка обратного разбега, эмоциональный настрой. Оценка результата.

	<u>Практика:</u> Отработка разбега, отталкивания, фазы полета и приземления.
VII	<u>ОФП; СФП.</u>
	<u>Теория:</u> Подбор комплексов по общей и специальной физической подготовке с учетом возрастных особенностей учащегося. <u>Практика:</u> упражнения, направленные на развитие общей силовой выносливости и конкретно по видам легкой атлетики.
VIII	<u>Метание.</u>
	<u>Теория:</u> Траектория полета мяча, разбег с 3-х шагов, замах, метание, оценка результата. <u>Практика:</u> Развитие глазомера, анализ серии бросков, маховое движение, улучшение результата.
IX	<u>Подвижные игры и игровые задания.</u>
	<u>Теория:</u> Мгновенная смена ситуаций, ориентировка в сложной двигательной деятельности, точность дифференцирования и оценивания пространственных параметров движения. <u>Практика:</u> Длительные и скоростные игры на выносливость и смекалку.
X	<u>Участие в соревнованиях, инструкторская, судейская практика.</u>
	<u>Теория:</u> Анализ собственных выступлений, подведение итогов соревновательного периода, решение о передаче слабых результатов в дополнительный соревновательный период. <u>Практика:</u> Помощь судьям, помощь в организации соревнований, фестивалей, тестирований.
XI	<u>Аттестация учащихся.</u>
	<u>Теория:</u> Знание теоретических сведений необходимых на соревнованиях, фестивалях, тестированиях. <u>Практика:</u> Умение на практике в полной мере реализовать все полученные теоретические и практические умения и навыки за подготовительный, и основной тренировочный периоды.

5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

Обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конференций, мультимедийной продукции и т.д.)

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

- Аудио материалы с фонограммами;
- DVD материалы с записями техники выполнения видов лёгкой атлетики;
- DVD и видео материалы с записями выступлений мастеров спорта.

Методические разработки:

- Беседа: «Реабилитация в спорте», «Спортивная честь. Рассказы, легенды и живая действительность»
- Патриотическая викторина «Здоровое поколение - будущее России»
- Конкурсно – игровая программа «Веселые старты»
- Познавательная профилактическая презентация «Безопасное поведение на дороге»
- Презентация « Непревзойденные рекордсмены в лёгкой атлетике»
- Викторина-конкурс «Безопасное детство»
- Спортивная викторина
- Игра – конкурс «Меткий стрелок»
- Игра «Кузнечики» ит. д.

Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.

Содержание программы строится на приоритетном использовании соревновательных методов и

приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого ребенка, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка.

Программа обучения учитывает ведущий вид деятельности детей 11-17 летнего возраста – соревнование. На занятиях много времени уделяется развитию физических качеств обучаемых. Учебный материал также преподносится в игровой форме. Весь используемый материал способствуют оптимальной подготовке организма к более высоким психическим и физическим нагрузкам. Чередование развивающих игр и физической нагрузки сбалансировано таким образом, чтобы учащиеся не переутомлялись во время занятий, прочно усваивали материал.

Во время занятий часто используется ритмическая музыка, что позволяет лучше мотивировать ребят к двигательной деятельности.

Актуальным для занятий является применение здоровьесберегающих технологий, создание комфортной атмосферы, а также «ситуаций успеха», стимулирующих мотивацию к занятиям у учащихся.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- **Словесный** (беседа, рассказ, объяснение, устное изложение материала, анализ текста. Разговорная речь является связующим звеном между объяснением и движениями. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными. Так же необходимо обращать внимание на интонацию и на то, с какой силой сказано слово.
- **Показ.** Демонстрация перед учащимися способа и последовательности практических упражнений (интонационных, дыхательных, ритмических) движений.
- **Игровой.** Самая свободная, естественная форма проявления деятельности детей, в которой осознается, изучается окружающий мир, открывается широкий простор для проявления своего «я», личного творчества. В игровой форме учебный материал вызывает огромный интерес и легко запоминается детьми. Игра - активное средство воспитания и самовоспитания детей, источник веселья, бодрости, радости, хорошего самочувствия и настроения.
- **Самостоятельная работа.** На основе ранее пройденного материала целесообразно привлекать детей работать самостоятельно. Для успешной самостоятельной работы необходимо познакомить учащегося с различными методами работы, с помощью которых, будут достигаться цели, и решаться задачи.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- **Объяснительно – иллюстративный.** Дети воспринимают и усваивают готовую информацию.
- **Репродуктивный.** Учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- **Частично – поисковый.** Участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.
- **Исследовательский.** Самостоятельная работа учащихся.

Дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы и т.д.

Лекционный материал:

- Игровой тренинг «Волонтеры за доступный спорт»
- Презентации: «История развития олимпийского движения»
- Беседы: «Дикуль – пример для подражания», «Спортивное поведение», «Систематичность – сестра успеха»
- Беседа «Профилактика заболеваний и травматизма у детей»
- Тематическая викторина «На кого я хочу быть похожим»
- Конкурсно - игровая программа «Я – Россиянин»
- Игра «Наша секция - портивная семья»
- Игры эстафеты со спортивным инвентарем.
- Игры, отражающие отношение человека к природе.
- Игры, на быстроту и выносливость.
- Игры на смекалку, находчивость и хорошую координацию («Лапта», «Городки»)

Дидактический материал:

- Видеоматериал, слайд - презентации
- Видеоматериал, методика тренировки ОФП и СФП
- Видеоматериал, методика тренировки бега и прыжков.

Интернет-ресурсы:

- 1) http://www.olympic-history.ru/olimpijskoe_dvizhenie/olimpijskaja_khartija/dejstvujushhaja_olimpijskaja_khartija/glava_1_olimpijskoe_dvizhenie_i_ego_deyatelnost.html
- 2) <https://yunc.org/%D0%93%D0%A2%D0%9E>
- 3) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/f364a97ef8d3cac8cd65cbac89806e7a15e4fa18/
- 4) <http://olympteka.ru/olymp/ioc/document/2.html>
- 5) <http://www.cool4student.ru/node/3034>

Организационные условия:

- Тренажерный зал на 15 учащихся
- Спортивный инвентарь-15 шт-100 %
- Стадион
- Лыжная база

Материально-техническое обеспечение:

Условия необходимые для реализации программы:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- спортивные тренажеры;-15 шт-70 %
- стартовые колодки;-15 шт.-30 %
- беговые барьеры;-10 шт.-50 %
- нагрудные номера;
- музыкальный центр; компьютер-1 шт-80 %
- коврики, секундомеры-15шт-80 %.

6. Список литературы

для педагога:

1. Ашмарин Б.Т. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М., 1978
2. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике. - М., 1999.
3. Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.ил.
4. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004. – 88 с.
5. Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. – Л38 Изд. 3-е, доп. И перераб./Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с., с ил.
6. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». - М., 1987.
7. Метание малого мяча и гранаты: Метод. рекомендации / Урал. Гос. пед. ун-т; Сост. В.Н. Никитин, Н.В. Трубникова и др. - Екатеринбург, 1999.
9. Методика обучения легкоатлетическим прыжкам в длину и высоту с разбега в 4-11 классах образовательной школы / Свердлов. пед. ун-т / Сост. Н.В. Трубникова, В.И. Никитин, Т.В. Попова. – Свердловск, 1998.
10. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин.-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002-864стр.; ил.-(Профессия-тренер).
11. Озолин Э. С. спринтерский бег. – М.; Физкультура и спорт, 1986. – 159 с., ил.
12. Попов В.Б. 1001 упражнение для легкоатлетов. – М.: ФОН, 1995.
13. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества: Учебное- методическое пособие для тренеров ДЮСШ, С ДЮШОР, УОР.- Москва – Воронеж, 1999.-220стр. Табл. 47; рис 35.
14. Спортивные игры: Учебник для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физическое воспитание» / В.Д. Ковалев и др. – М. Просвещение, 1988.
15. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2003г. -464с. ISBN -5-85009-747-3.

для учащихся:

1. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.1986.
2. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 1984.
3. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
4. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
5. .Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
6. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
7. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
8. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
9. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.