

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Красногорская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 16
«05» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы *И.И. Прокашева*
Приказ № 23/01/осн
от «05» июня 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Легкая Атлетика»

Возраст: 9-10 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик Киселева Н.Ю.
Педагог дополнительного образования
Квалификационная категория: СЗД

Красногорское, 2023

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» составлена в соответствии с :

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБОУ « Красногорская СОШ» (Приказ № 33 - 3 от 16.09.2022 г.)

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Актуальность. Легкая атлетика –один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступные благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Основой легкоатлетические упражнения являются

естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодолевая препятствия и т.д. необходимых ему повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила, выносливость, точность красота движений.

Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность легкой атлетики объясняется общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Новизна и отличительные особенности программы. Отличительной особенностью программы является упор на изучение технических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Интернированные занятия формируют здоровьесберегающий подход в обучении, которой, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 9-10 лет девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группа формируется от 10 до 15 человек. Зачисление в учебную группу осуществляется по желанию обучающихся и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Уровень программы: базовый

Форма занятий- очная.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Особенностью организации обучения от года к году является:

- переход от подготовительных средств к наиболее специализированным для легкой атлетики;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов бега, метания и других легкоатлетических упражнений в взаимодействии с другими видами спорта;
- повышение интенсивности занятий.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Легкая атлетика» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни;
- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами легкой атлетики;
- рост личностного и социального развития ребёнка.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: тесты.
- Общефизическая подготовка: сдача нормативов.

Режим занятий: Программой предусмотрено обучение 2 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятий 2 раза в неделю по 1 часу.

Общий объем учебной нагрузки: 72 часа в год

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 год.

Вариативность: занятия предусматривают задания разной степени сложности, учитывающие индивидуальные особенности обучающихся. Каждый учащийся

выполняет задания в силу своих возможностей и способностей на практических работах.

Интегрированность, преемственность содержания программ, взаимосвязь с другими типами образовательных программ: обучение по программе опирается на базовые знания по предметам – физическая культура, математика, окружающий мир.

Сетевое взаимодействие: не планируется

Используемые педагогические технологии:

-технология уровней дифференциации;

- учет индивидуальных особенностей личности на уровне его возможностей и способностей;

-игровая технология;

-личностно-ориентированная технология;

-развитие индивидуальных физических способностей ребенка на основе имеющихся знаний и умений;

-здоровьесберегающая технология – использование технологий, которые идут на пользу здоровья ребенка;

-рефлексивная технология – становление и развитие личности обучающегося.

Цель программы: Формирование здорового образа жизни и устойчивой мотивации в потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, через углубленное освоение знаний и умений занятий по легкой атлетикой.

Задачи:

1.Формировать базовые знания в области физической культуры и спорта: термины, определения, понятия;

2.Формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;

3.Формировать технические и развивать тактические навыки и умения элементов легкой атлетики;

4. Воспитывать интерес к систематическим занятиям легкой атлетики и формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
5. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

2.Содержание программы

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		в том числе			
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		Тест-задания
1.1.	Вводное занятие. Возникновение и развитие легкой атлетики. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	1	2		
1.2.	Гигиенические сведения, понятие о гигиене и санитарии.	1	1		
1.3.	Термины, технические и тактические элементы легкой атлетики	3	3		
1.4.	Правила соревнований по легкой атлетике	3	2	1	
2.	Практические занятия	62	5	57	
2.1.	Общая физическая подготовка	32	1	31	Тестирование
2.2.	Техническая подготовка	15	1	14	

2.3.	Тактическая подготовка	10	1	9	
2.4.	Психологическая подготовка	2	1	1	
2.5.	Участие в соревнованиях	3	1	2	
3	Контрольные тесты	2	1	1	выполнение контрольных тестов
Итого		72	14	58	

3.Содержание программы

1.Раздел. Теоретическая подготовка.

1.Вводное занятие. История развития легкой атлетики. Российские легкоатлеты на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространения бега. Краткие исторические сведения о возникновении бега и легкой атлетики, об Олимпийских играх. Легкая атлетика в России.

2.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Помощь при ушибах, растяжений. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как факторы сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия легкой атлетикой.

3.Краткая характеристика техники легкой атлетики.

Исторические сведения о зарождении бега и спортивной ходьбы как видов спорта. Основные этапы развития бега на средние, длинные дистанции в стране. Задачи и перспективы дальнейшего развития бега спортивной ходьбы. Уровень достижения в беге в стране. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

4.Правила соревнований.

Положение о соревновании. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике.

5.Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления. Роль педагогических средств восстановления.

6.Оценка уровня знаний по теории легкой атлетике.

Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, просмотра видеозаписей и самостоятельного чтение специальной литературы (по рекомендации тренера).

2.Раздел Общая физическая подготовка

2.1.Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие быстроты, скорости, выносливости, гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, скоростной выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Бег по равнинной и пересеченной местности, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направлены на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе.

3.Раздел. Техническая подготовка

Обучение общей схеме передвижений (бег, ходьба). Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега и спортивной ходьбы в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов.

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 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением.

4.Раздел. Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды- называю спортивной тактикой. Обучение и совершенствование тактических приемов в соревновательной деятельности. Выбор способов технических приемов и действий, рациональное использование сил в процессе выполнения соревновательных упражнений. Применение приемов психологического воздействия на противника маскировки намерений.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для дисциплин легкой атлетики. Сюда относятся умение

принять правильное решение и быстро выполнить его в различных ситуациях, умение взаимодействовать с партнерами, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответственные действия и т.д. По мере изучения технических приёмов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приёмами.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для дисциплин легкой атлетики.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый дисциплинами легкой атлетики и особенностями соревнований. Главное средство обучения тактики-повторное задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата.

Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы. Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

5.Раздел. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во весь спортивно-оздоровительный этап.

На занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, созданию общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

4. Ожидаемые результаты

Планируемые результаты программы:

1. Личностные -будут знать:

- влияние физических упражнений на организм для укрепления здоровья;
- научатся выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств;
- осуществлять контроль за состоянием своего организма по ЧСС;
- проявлять настойчивость в достижении поставленной цели и воспитывать умение общаться с коллективом, уважение к взрослым.

2. Метапредметные

- научатся самостоятельно выполнять физические упражнения, потребность к занятиям физическими упражнениями в свободное время, чувство ответственности, самореализации; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;
- осуществлять уход за инвентарем;
- организовывать и проводить активный досуг со сверстниками;
- вести здоровый образ жизни; проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика.

3. Предметные - мотивация к занятиям выбранного вида спорта.

- овладеют теоретическими знаниями в выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области легкой атлетики.
- освоят частично знания по технике безопасности во время проведения занятий по легкой атлетике;
- изучать частично основные правила соревнований по легкой атлетике;
- научатся выполнять базовые технические и тактические элементы легкой атлетики.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств спортсмена;
- привитие стойкого интереса к занятиям спорта;
- овладение основами теоретических знаний и практических умений

легкой атлетики..

После прохождения программного материала обучающиеся:

Знают:

1. Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
2. Уход за инвентарем. Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для легкой атлетики.
3. Понятия о технике бега и спортивной ходьбы. Классификацию. Структуру бега и ходьбы. Технику бега и ходьбы при спусках, подъемов. Ошибки при выполнении техники бега их исправления.
4. Правила соревнований по легкой атлетике.

Умеют:

1. Выполнять технические действия при беге и ходьбе, рационально использовать их в различных условиях рельефа местности.
2. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
3. Владеть техникой бега на короткие и длинные дистанции.
4. Выполнение контрольных упражнений.

Владеют навыками:

1. Основными техническими и тактическими действиями легкой атлетики.
2. Продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Следить за частотой и глубиной дыхания.

5. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: Уровень образования педагога: высшее, отвечающее квалификационными требованиями.

Материально-техническое обеспечение программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ стадион.

спортивный инвентарь:

- мячи – для метания;
- набивные мячи ;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- мячи;
- рулетка;
- насос для накачивания мячей;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- перекладины для подтягивания-5-7 штук.

6.Календарный учебный график

Таблица 2

разделы учебного плана	всего часов	месяцы								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
теоретическая подготовка	8	1	0.5	1	1	0.5	1	1	1	1
общая физическая подготовка	32	4	5	4	4	4	4	3	2	2
психологическая подготовка	2		0.5				0.5	0.5	0.5	
техническая подготовка	15	1	1	2	2	2	1	2	2	2
тактическая подготовка	10		1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1
участие в соревнованиях	3	1							1	1
контрольные игры	2	1								1
всего часов	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8

7.Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы руководителя кружка и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно- тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

-Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

-Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1.Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

-включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

-экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

-интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

1.Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

-по интенсивности: равномерный, переменный

-по изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

-игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

-Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

Структура занятия

1.Подготовительная часть

Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

2.Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям.

Упражнения на развитие гибкости, быстроту, выносливость, ГТМ, учебная игра

3.Заключительная часть: подвижные игры, эстафеты, дыхательные упражнения, расслабление, подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель. должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Таблица 3

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	дидактический материал	Техническое оснащение
1	Теоретическая подготовка	Групповая Сл	Словесный рассказ, обсуждение, беседа по ОТ, ТБ, ПДД	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедии, стенды, плакаты. Инструкции.	компьютер
2	Общая специальная физическая подготовка	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование и инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь
3	контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка,

					секундомер
--	--	--	--	--	------------

8.Рабочая программа воспитания

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении всех занятий формируется у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- экскурсии, походы выходного дня;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

В воспитательной работе часто применяется и похвала. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и

остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Создание воспитательного пространства предполагает:

- 1) диагностику среды;
- 2) разработку модели воспитательного пространства;
- 3) создание условий для реализации участниками воспитательного пространства своей позиции.

Тренировочная среда предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- здоровьесберегающее;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Цель – создание на кружке условий для развития талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к реализации физической подготовленности и нравственному поведению.

Задачи:

1. Создать условия для получения знаний, умений и навыков в области легкой атлетики.
2. Сформировать осознанное восприятие обучающимися ценности своего здоровья;

3. Формировать у обучающихся систему ценностей для приобщения к культуре общения, традициям, культурным ценностям.

Здоровье сберегающие воспитание направлено на эффективность применения знаний, умений, навыков в области физической культуры.

Нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-эстетическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Спортивно-эстетическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение обучающимися социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания делятся на группы:

- *формирование нравственного сознания, общественного поведения;*
- *использование положительного примера;*
- *стимулирование положительных действий (поощрение);*
- *предупреждение и осуждение отрицательных действий.*

9. Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

№	Содержание деятельности (мероприятия, действия)	Сроки	Направления воспитательной деятельности
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	сентябрь	здоровьесбережение
2	Развлекательная игра «Спортивные- мы»	октябрь	познавательное направление
3	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	ноябрь	здоровьесбережение
4	Спортивно-деловая игра «Спорт как развлечение»	декабрь	здоровьесбережение, познавательное
5	Рождественские забавы	январь	досуговое направление
6	Беседа «Узнай друга лучше»	февраль	познавательное направление
7	Ролевая игра «Лучший в спорте»	март	познавательное направление
8	Беседа «Скажем наркотикам – НЕТ»	апрель	познавательное направление
9	Парад Победы	9 мая	патриотическое направление

10.Оценочные материалы

Контроль осуществляется 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

* Сдача контрольных нормативов по физической подготовке два раза в год (сентябрь и май);

*Текущий контроль теоретических знаний и практических действий.

Контрольные нормативы по легкой атлетике

Таблица 5

№ п/ п	Контрольные упражнения	Год обучения
		10-13 лет
мальчики		
1	Бег 30 м. (с ходу)	5,2-5,0
2	Бег 60 м.	11,0-10,5
3	Прыжок в длину с места	150-160
4	Подтягивание	2-3
5	Челночный бег 3х10м.	10,0-9,6
6	Бег на 1000 м.	3,55
Девочки		
1	Бег 30 м. (с ходу)	5,5-5,2
2	Бег 60 м.	11,2-11,0
3	Прыжок в длину с места	135-150
4	Подтягивание	12-15
5	Челночный бег 3х10м.	11,0-9,8
6	Бег на 1000 м.	4,25

Теоретическое тестирование по легкой атлетике (приложение 1)

11.Перечень информационного обеспечения

- 1.Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
- 2.Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
- 3.Грецов Г. В. - Теория и методика обучения базовым видам спорта легкая атлетика - 2013.
- 4.Зеличенко В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л. - Легкая атлетика. Энциклопедия. Том 2 - 2013.
5. Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никиушкина, В.П.Губа.-М.: Терра-Спорт, 2010.-240с.
- 6.Кузнецова В.В. « Бег на средние и длинные дистанции».- М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 7.Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.
8. Травкин Ю.Г, Ивочкин В.В, «Легкая атлетика (бег на средние дистанции)» - М.; Советский спорт, 1989.
- 9.Травкин Ю.Г., Фруктов А.Л., Чернов С.С., « Развитие и современное состояние системы тренировки в беге и спортивной ходьбе». - М.: ГЦОЛИФК, 1981.
- 10.Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2014. - 175 с.
- 11.Интернет ресурсы.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Теоретическое тестирование по легкой атлетике

1. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

а – гимнастика; б – лёгкая атлетика; в – плавание; г – волейбол.

2. К метательным легкоатлетическим снарядам относятся:

а – ядро; б – мяч; в – копье; г – бита; д – диск; е – граната.

3. Бег на короткие дистанции называется:

а – спринт; б – кросс; в – марафон.; г – конкур.

4. Один круг стадиона равен:

а – 300 м; б – 400 м; в – 500 м; г – 450 м.

5. С низкого старта бегут:

а – на короткие дистанции; б – на длинные дистанции.

6. Что является причиной травм во время занятий легкой атлетикой?

а - попутный ветер; б - неровности беговой дорожки;

в - встречный ветер; г - замечания прохожих.

7. К спортивным видам лёгкой атлетики не относятся:

а – прыжки в длину с разбега; б – прыжки в высоту с разбега;

в – прыжки на батуте; г – прыжки в воду.

8. Специальная обувь для бега называется:

а – кеды; б – чешки; в – шиповки; г – кроссовки.

9. С каких частей тела необходимо начинать разминку:

а – с мышц ног; б - с мышц брюшного пресса и спины;

в – с мышц плечевого пояса; г – последовательность значения не имеет.

10. Как называется спортивное сооружение, на котором проводятся уроки физкультуры

по лёгкой атлетике:

а – спортивная площадка; б – спортивное поле; в – спортивный городок.

11. С низкого старта бегут:

а – на короткие дистанции;

б – на средние дистанции;

в – все дистанции.

12. Что из перечисленного спортивного инвентаря не является метательным

снарядом:

а – мяч; б – граната; в – копьё; г – диск;

д – молот; е – ядро; ж – булава; з – гантели.

13. К легкоатлетическим прыжкам *не относятся*:

а – в высоту с разбега; б – через скакалку;

в – в длину с разбега; г – в длину с места;

14. Какие команды на старте подает стартер?

а - «На старт!», «Внимание!», «Приготовиться!», «Марш!»;

б - «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;

в - «Приготовиться!», «Внимание!», «Марш!».

15. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

а - иметь вес до 300 граммов; б - соответствовать цвету костюма;

в - иметь узкий длинный носок; г – соответствовать виду спорта.

16. Что необходимо делать во время занятий лёгкой атлетикой, чтобы исключить травмы?

а - измерять свой пульс после занятий;

б - вести дневник самоконтроля;

в - соблюдать правила проведения разминки;

г - расписаться в журнале по технике безопасности.