****

**Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей школьного возраста.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Цель программы:** развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья,

**Возраст обучающихся: 9-15 лет**.

**Продолжительность реализации программы**- 1 год

**Режим занятий:** 2 раза в неделю

**Форма организации процесса обучения:** учебное занятие

**Краткоесодержание:** программа«Лёгкая атлетика» разработана для двух групп.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма школьников, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

**1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются 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.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 3-9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят два раза в неделю 1 группа – 1 час, 2 группа- 2,5 часа

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Набор в группу детей старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей школьного возраста.

Программа нацелена на формирование у обучающихся конечного результата обучения развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания. Это предполагает определенную прочность знаний и умение применять их на практике.

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 года «Об утвержденииПорядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (сизменением от 30.09.2020 года №533);
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерство образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242
* Санитарные правила СП 2.4.3648-20.«Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 28.09.2020г №28
* Устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения«Теплогорская основная общеобразовательная школа»
* Положения муниципального бюджетного общеобразовательного учреждение«Теплогорская основная общеобразовательная школа»

 **Актуальность программы** заключается в том, что в современном обществе рождается все больше детей с различными отклонениями в здоровье, с низким уровнем развития двигательных качеств . Необходимость подготовки гармонично развитых в физическом отношении детей назрела давно . Такая подготовка помогает заложить фундамент развития двигательных качеств юных спортсменов , помогает наиболее перспективным из них достичь более высоких спортивных результатов , а также помогает большинству юношей подготовиться к службе в Вооруженных силах России.

 Педагогическая целесообразность по лёгкой атлетике. Как и все другие виды спорта, лёгкая атлетика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному, данная программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физической подготовленности. Изменение, относительно спортшкольных программ, возраста начинающих заниматься детей связано с тем, что для данного контингента очень ограниченный круг спортивных занятий и чаще всего они уже нацелены на высокие спортивные. На протяжении обучения всем желающим будет предоставлена возможность участвовать в лёгкоатлетических соревнованиях.

 Новизна программы заключается в том, что для занятий в данной спортивной секции не обязательно выполнение нормативов. Дети, не имеющие достаточного физического развития, могут заниматься. Главное: любить бегать, прыгать и соревноваться. Главное отличие от программ для спортивных школ – это ранний набор и практическое отсутствие нормативов. Результативность занятий оценивается по динамике личных результатов учащихся и освоению техники лёгкоатлетических видов, нет ориентиров на высокие спортивные достижения.

 **Обоснованием необходимости создания программы** можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой. Физическая культура играет значительную роль в деятельности школьника, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, 6 зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Необходимым условиям гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность, которая вызывает ряд серьезных изменений в организме человека. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что 82-85% дневного времени большинство учащихся находятся в статистическом положении (сидя). Даже у школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19% времени суток, из них на организационные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%, Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%,снижаясь от младших классов к старшим. У малоподвижных людей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. В результате многочисленных исследований выявлено, что среди детей дошкольного и школьного возраста практически здоровыми признаются немногие, около 14-15%. Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление при продолжительном и напряженном умственном труде,- это активный отдых от школы и организованная физическая деятельность. При систематических занятиях физической культурой происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья. Физически упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряженная умственная деятельность невозможна без движения. Если взглянуть на думающего школьника, видно, как собранно вся мускулатура его лица, рук, тела. Умственный труд требует мобилизации мышечных усилий, так как сигналы от мышц активизируют деятельность мозга, а также вызывает положительные эмоции, бодрость, создает хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший вкус физических упражнений стремится регулярно заниматься ими. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности школьника. Школьный возраст - один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает достаточно большой период времени и включает: рост, дифференцировку органов и тканей приобретение организмом характерных для него форм. Все эти факторы находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. При этом характерной особенностью процесса 7 роста детского организма является неравномерность и волнообразность. На одних возрастных этапах имеются предпосылки развития восприимчивости к одним аспектам действительности, на других - к другим. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший вкус физических упражнений стремится регулярно заниматься ими.

 **Отличительная особенность.** Данная программа позволяет концентрировать внимание на индивидуальные возможности обучающихся.

 **Возрастной диапазон освоения программы:** 9-15 лет.

 **Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:** освоение учебного материала рассчитано на группу детей 9-15 лет. Группы обучающихся постоянного состава. Исходя из состава группы, корректируются формы и методы проведения занятий. Основной формой проведения занятий является групповая, индивидуальная формы работы.

 **Программа составлена для двух групп**

 **Наполняемость группы** – 1 группа -2 человек; 2 –группа -14 человек

 **Особенности набора детей:** набор на обучение по программе – с согласия родителей, учителя. Состав группы постоянный.

 **Режим занятий:**

занятия проводятся в группах один раз в неделю – 1 группа;

второй раз – вторая группа.

 **Продолжительность часа занятия** – по 40 минут.

 **Общий объем реализации программы**- 119 часов.

 **В процессе обучения используются такие формы занятий:** по способу проведения - беседа, мастер-класс; по структуре - комбинированное, практическое, вводное, итоговое. Также программа рассматривает возможность использования дистанционных форм обучения (например: на случай болезни ребенка).

В данной программе отдается предпочтение таким формам, методам обучения, которые:

* стимулируют обучающихся к постоянному пополнению знаний (беседы, лекции и т.д.);
* способствуют развитию творческого мышления и деятельности.

 Также используются традиционные методы – игровые, беседа, мастер- класс, практические работы; просмотр презентаций и видеофильмов.

 **Форма обучения:** очная. Допускается реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с применением дистанционных образовательных технологий.

**1.2 ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

**Задачи:**

* укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
* обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
* подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

**1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

 **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СЕКЦИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

 **Категория обучающихся: 1 группа**

 **Срок обучения: 1 год, 34 часа.**

 **Режим занятий: 1 час в неделю.**

1. **Тематическое планирование внеурочной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | Количество часов |
| 1. | Вводное занятие. План работы. Правила поведения и ТБ. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Лёгкоатлетическая разминка. | 1 |
| 2. | Высокий старт. Бег с ускорениемВысокий старт. Бег с ускорениями. Эстафеты | 1 |
| 3. | Высокий старт.Низкий старт. Бег на короткие дистанции | 1 |
| 4. | Низкий старт. Бег на короткие дистанцииНизкий старт. Стартовый разгон. Эстафеты | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |
| 7 | Развитие гибкостиПрыжки в высоту с разбега способом "перешагивание» | 1 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание» | 1 |
| 9 | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»Метание малого мяча | 1 |
| 10 | Бег на короткие дистанции: 30, 60, Техника метания мяча | 1 |
| 11 | Техника эстафетного бега 2х30мМетания мяча на дальность | 1 |
| 12 | Техника спортивной ходьбыОФП – подвижные игры | 1 |
| 13. | Специальные беговые упражненияБег на короткие дистанции 30м – зачёт | 1 |
| 14 | Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. | 1 |
| 15 | Челночный бег 3 х 10м Гигиена спортсмена и закаливание. | 1 |
| 16 | Повторный бег 2х30 м. Равномерный бег 1000 м | 1 |
| 17 | Техника эстафетного бега Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 1 |
| 18 | Кроссовая подготовкаКруговая тренировка | 1 |
| 19. | Бег на средние дистанции 300-500мПрыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |
| 20. | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |
| 21. | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание» | 1 |
| 22. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание» | 1 |
| 23. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»Подвижные игры и эстафеты | 1 |
| 24 | Экспресс-тестыИстория развития легкоатлетического спорта. | 1 |
| 25. | Развитие координацииСпортивная ходьба | 1 |
| 26. | ОФП - подтягиванияНизкий старт, стартовый разбег | 1 |
| 27. | Бег по поворотуПодвижные игры | 1 |
| 28. | Спортивные игрыПодвижные игры | 1 |
| 29. | Подвижные игрыСпортивные игры | 1 |
| 30. | Подвижные игрыСпортивные игры | 1 |
| 31. | Подвижные игрыПодвижные игры | 1 |
| 32. | Спортивные игрыПодвижные игры | 1 |
| 33. | Подвижные игрыСпортивные игры | 1 |
| 34. | Подвижные игрыСпортивные игры | 1 |
|  |  Итого | 34 часа |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СЕКЦИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Категория обучающихся: 2 группа**

**Срок обучения: 1 год, 85 часов в год.**

**Режим занятий: 2,5 часа в неделю.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Кол-во часов |
| 1. | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ на занятиях легкой атлетикой, охрана труда. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.Лёгкоатлетическая разминка.  | 2,5 |
|
| 2 | Высокий старт. Бег с ускорением | 2,5 |
| 3. | Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции | 2,5 |
| 4. | Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м | 2,5 |
| 5. | Техника метания мяча. Метания мяча на дальность  | 2,5 |
| 6. | Техника эстафетного бега. Подвижные игры | 2,5 |
| 7. | Техника спортивной ходьбы. ОФП – подвижные игры | 2,5 |
| 8. | Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 800м.  | 2,5 |
| 9. | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. | 2,5 |
| 10. | Гигиена спортсмена и закаливание. Повторный бег 2х60 м.  | 2,5 |
| 11. | Равномерный бег 1000-1200 м. СБУ. Спортивные игры | 2,5 |
| 12. | Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-1500 м. | 2,5 |
| 13. | Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты | 2,5 |
| 14. | Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростно-силовых качеств. | 2,5 |
| 15. | Бег на средние дистанции 500-800м. ОФП  | 2,5 |
| 16. | История развития легкоатлетического спорта. Низкий старт, стартовый разбег | 2,5 |
| 17. | Бег по повороту. Спортивные игры, эстафеты. | 2,5 |
| 18. | Кроссовая подготовка. Челночный бег | 2,5 |
| 19. | Метание мяча. Подвижные игры | 2,5 |
| 20. | Кросс 2000м. Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка | 2,5 |
| 21. | Кросс 2500м. Встречная эстафета | 2,5 |
| 22. | Метания . Упражнения для развития гибкости. | 2,5 |
| 23. | Кросс 3000м. упражнения для развития мышц брюшного пресса. | 2,5 |
| 24. | Прыжковые упражнения. Подвижные игры. | 2,5 |
| 25. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Силовые упражнения. | 2,5 |
| 26. | Равномерный бег 1000-1200м. Акробатические упражнения. | 2,5 |
| 27. | Развитие силы. Эстафета. | 2,5 |
| 28. | Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. | 2,5 |
| 29. | Эстафетный бег. Упражнения на гибкость. | 2,5 |
| 30. | Ознакомление с правилами соревнований. Бег 400м | 2,5 |
| 31. | ОФП – прыжковые упражнения. Круговая эстафета | 2,5 |
| 32. | Места занятий, их оборудование и подготовка. Прыжок в длину с разбега | 2,5 |
| 33. | Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Подвижные игры Прыжок в высоту. Судейство соревнований | 2,5 |
| 34 | Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100мБег 500-800м.ОФП – прыжковые упражнения. Гигиена спортсмена и закаливание | 2,5 |
|  | итого | 85 часов |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Вводное занятие.** План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

**История развития легкоатлетического спорта.** Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

**Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

**Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.** Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**Ознакомление с правилами соревнований.**Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

**Общая физическая и специальная подготовка.** Практические занятия.

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

**Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.**

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 600-800 м. Бег на средние дистанции 1000-1500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (5-20 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м, 3х30м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег от 1000 м до 3000. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

**Ожидаемые результаты**

 Ожидаемыми результатами освоения программы являются:

* ежегодное повышение уровня развития двигательных качеств у всех учащихся;
* занятые учащимися призовые места на районных соревнованиях по легкой атлетике;
* участие в соревнованиях различного уровня и сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовленности (ОФП и СФП);
* желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
* стремление овладеть основами техники бега, прыжков
* расширение знаний по вопросам правил соревнований.
* повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
* освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
* иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
* развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

**1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ**

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

 **Учащиеся должны демонстрировать:**

1. Бег 30м с высокого старта

2. Прыжок в длину с места

3. Бег в течение 6 минут

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

 Система контроля позволяет оценить эффективность средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

 При выборе контрольных тестов необходимо исходить из надежности, информативности и эквивалентности контрольных упражнений. Вместе с тем  средства контроля должны быть доступны и минимальны, так как тренеру приходится лично тестировать  группы юных воспитанников.

 Для оценки основных показателей физической подготовки используются бег на 30 метров с высокого старта, прыжок в длину с места, бег в течение 6 минут.

**Бег 30м с высокого старта используется для оценки скоростных возможностей занимающихся**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Возраст** | **Уровень развития скоростно-силовых качеств** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **Мальчики** |
| 8 | 6,9 - 6,5 | 6,4 - 5,6 | 5,5 – 5,1 |
| 9 | 6,4 – 6,1 | 6,0 – 5,25 | 5,2 – 4,85 |
| 10 | 6,1 – 5,85 | 5,8 – 5,1 | 5,1 – 4,8 |
| 11 | 5,9 – 5,7 | 5,6 – 5,05 | 5,0 – 4,8 |
| 12 | 5,7 – 5,45 | 5,4 – 4,8 | 4,7 – 4,45 |
| 13 | 5,5 – 5,3 | 5,2 – 4,65 | 4,6 – 4,35 |
| 14 | 5,2 – 5,0 | 4,9 – 4,45 | 4,4 – 4,2 |
| 15 | 4,9 – 4,85 | 4,8 – 4,5 | 4,4 – 4,35 |
| 16 | 4,8 – 4,6 | 4,5 – 4,15 | 4,1 – 3,9 |
| 17-18 | 4,85 – 4,6 | 4,5 – 3,93 | 3,9 – 3,65 |
| **Девочки** |
| 8 | 7,0 – 6,7 | 6,6 – 5,85 | 5,8 – 5,45 |
| 9 | 6,8 – 6,45 | 6,4 – 5,6 | 5,5 – 5,2 |
| 10 | 6,5 – 6,2 | 6,1 – 5,35 | 5,3 – 4,95 |
| 11 | 6,5 – 6,2 | 6,1 – 5,45 | 5,4 – 5,05 |
| 12 | 5,8 – 5,6 | 5,5 – 4,95 | 4,9 – 4,65 |
| 13 | 5,6 – 5,4 | 5,3 – 4,85 | 4,8 – 4,6 |
| 14 | 5,8 – 5,5 | 5,4 – 4,75 | 4,7 – 4,95 |
| 15 | 5,7 – 5,45 | 5,4 – 4,9 | 4,7 – 4,5 |
| 16 | 5,7 – 5,45 | 5,4 – 4,8 | 4,7 – 4,45 |
| 17-18 | 5,6 – 5,35 | 5,3 – 4,7 | 4,6 – 4,4 |

**Прыжок в длину с места характеризует скоростно-силовые качества. Фиксируется лучший результат из трех попыток**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Уровень развития скоростно-силовых качеств** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **Мальчики** |
| 8 | 95-109 | 110-140 | 141-155 |
| 9 | 110-124 | 125-155 | 156-165 |
| 10 | 115-129 | 130-155 | 166-180 |
| 11 | 130-144 | 145-175 | 176-185 |
| 12 | 140-149 | 150-180 | 181-195 |
| 13 | 150-164 | 165-195 | 196-210 |
| 14 | 155-169 | 170-210 | 211-225 |
| 15 | 180-194 | 195-220 | 221-240 |
| 16 | 180-199 | 200-240 | 241-260 |
| 17-18 | 195-209 | 210-245 | 246-260 |
| **Девочки** |
| 8 | 95-109 | 110-135 | 136-150 |
| 9 | 100-109 | 110-140 | 141-150 |
| 10 | 110-124 | 125-155 | 156-165 |
| 11 | 120-134 | 135-165 | 166-180 |
| 12 | 130-144 | 145-175 | 175-190 |
| 13 | 130-149 | 150-185 | 186-205 |
| 14 | 130-144 | 145-180 | 181-195 |
| 15 | 130-149 | 150-190 | 191-210 |
| 16 | 135-154 | 155-195 | 196-215 |
| 17-18 | 140-154 | 155-195 | 196-215 |

**Бег в течение 6 минут используется для оценки выносливости.**

**Длина пробегаемой дистанции отсчитывается с точностью до 1 м**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Дистанции, м** |
| **мальчики** | **девочки** |
| 8 | 930 | 905 |
| 9 | 980 | 930 |
| 10 | 1010 | 955 |
| 11 | 1030 | 980 |
| 12 | 1055 | 1005 |
| 13 | 1080 | 1030 |
| 14 | 1105 | 1055 |
| 15 | 1155 | 1055 |
| 16 | 1205 | 1055 |
| 17-18 | 1230 | 1080 |

**Поднимание туловища из положения лежа и сгибание рук в упоре лежа, используются для оценки силовой выносливости**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст,****лет** | **Оценка** |
| **Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз** | **Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| Девочки |
| 10 | 15 | 20 | 25 | 4 | 11 | 18 |
| 11 | 16 | 21 | 26 | 4 | 11 | 18 |
| 12 | 17 | 21 | 25 | 4 | 11 | 17 |
| 13 | 18 | 24 | 30 | 4 | 11 | 18 |
| 14 | 17 | 22 | 27 | 3 | 11 | 19 |
| 15 | 16 | 22 | 27 | 2 | 10 | 18 |
| 16 | 17 | 23 | 28 | 4 | 11 | 17 |
| 17-18 | 17 | 23 | 28 | 7 | 13 | 19 |
| **мальчики** |
| 10 | 17 | 22 | 27 | 8 | 19 | 30 |
| 11 | 10 | 23 | 25 | 11 | 21 | 31 |
| 12 | 19 | 25 | 31 | 13 | 23 | 33 |
| 13 | 21 | 27 | 33 | 12 | 23 | 34 |
| 14 | 21 | 27 | 33 | 15 | 26 | 37 |
| 15 | 23 | 28 | 34 | 18 | 28 | 38 |
| 16 | 24 | 30 | 36 | 19 | 31 | 43 |
| 17-18 | 25 | 30 | 36 | 20 | 32 | 44 |

 **Воспитательные и развивающие результаты отслеживаются по параметрам:**

* приобретение практических навыков;
* активная жизненная позиция детей;
* сформированность коммуникативной культуры в детском коллективе;
* выбор личных, жизненных приоритетов.
1. **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**
	1. **Календарный учебный график**

**Календарный учебный график**

1. Продолжительность учебного года

А) начало учебного года- 1 сентября

Б) окончание учебного года- 31мая

1. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.
2. Продолжительность занятия для обучающихся школьного возраста - 40 минут. Перерыв между занятиями составляет 10 минут.
3. Входной контроль проводится в сентябре.
4. Итоговый контроль в мае.
	1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Дляэффективнойреализации настоящей программынеобходимы определённые условия:**

* наличие спортивного зала, спортивной площадки;
* наличие разнообразных средств обучения:
* компьютер (ноутбук) с возможностью использования сети Интернета;
* медиа-проектор;
* аудио- и видеоматериалы;
* аудиоаппаратура.

 **Материалы и инструменты:**

 Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

 Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);

 К – полный комплект (на каждого обучающегося);

 Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух обучающихся);

 П – комплект, необходимый для работы в группах ( один экземпляр на 5-6 человек)

 стенка гимнастическая – Ф

 гимнастический мат – Ф

 гимнастический конь - Д

 гимнастическая скамейка – Ф

 гимнастический обруч – П

 гимнастическая скакалка – Ф

 гимнастическая палка - П

 мяч резиновый – П

 мяч баскетбольный - П

 мяч волейбольный – П

 мяч футбольный – П

 мяч набивной 2-3 кг - П

 кегли – П

 секундомер – Д

 рулетка – Д

 свисток – Д

 барьер – П

 стойки для прыжков в высоту – Д

 планка для прыжков в высоту – Д

 мяч теннисный – Ф

 аптечка - Д

**2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

 **Формы контроля знаний и умений:** промежуточная, итоговая аттестация в различных формах: тесты, олимпиады, онлайн - викторины участие в соревнованиях

 **Формы проведения аттестации:**тестирование

 **Программа построена на принципах:**

* комплексности, которая предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса и развития личности;
* преемственности, которая определяет последовательность прохождения программного материала по годам обучения с соблюдением преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
* вариативности, предполагающей осуществление индивидуального и дифференцированного подхода в освоении юными спортсменами программного материала практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.Существенной особенностью программы является то, что для учебно-тренировочных групп программный материал практических занятий представлен в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств или комплекса качеств, на совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства, в зависимости от тренировочного этапа

 **Средства и методы подготовки**

 Наиболее характерной особенностью метода является использование физических упражнений. Их применение требует активного участия в процессе.

 Физические упражнения, применяемые на тренировке, делятся на:

* гимнастические,
* спортивно-прикладные,
* игры, развивающие физические качества;
* специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

 Основное средство обучения и тренировки легкоатлета – это различные физические упражнения, вспомогательные - слово и показ.

 В практике широко используются пять видов упражнений.

1. Основные упражнения - это упражнения, которые подлежат изучению или в которых специализируется тот или иной легкоатлет.
2. Подводящие упражнения - способствующие более эффективному овладению техникой основных упражнений.
3. Общеразвивающие упражнения - посредством которых достигается гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена.
4. Специальные упражнения - упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков(техники) специфических для того или иного вида легкой атлетики.
5. Вспомогательные упражнения - не имеющие, казалось бы, прямого отношения к основным легкоатлетическим упражнениям, но играющие важную роль. Они способствуют разносторонней физической подготовке, более рациональному отдыху, в первую очередь нервной системы, более эффективному расслаблению и т.д. К ним относятся виды спорта: гимнастика, лыжи, плавание, спортивные игры, а также те виды легкой атлетики, в которых данный спортсмен не специализируется. Применение одних и тех же средств может осуществляться по-разному. В зависимости от этого говорят о том или ином методе обучения или методе тренировки.

 В процессе подготовке легкоатлетов практически используются все основные методы но характер их применения- последовательность, объем, интенсивность и т.д. –меняется в зависимости от этапа, от того направлено ли основное внимание на обучение или на тренировку. Поскольку подготовка легкоатлета начинается с обучения, вначале используется метод объяснения техники упражнений. Объяснение должно быть кратким, образным и касаться сути изучаемого упражнения. Объяснения сопровождается показом упражнения демонстрацией наглядных пособий- фотоснимков, кинограмм, рисунков. Для детей младшего возраста больше подходит метод показа – наглядность. Чем ученики моложе и технически менее подготовлены, тем короче, проще, образнее должно быть объяснение и более частым и четким показ.

 При обучении технике легкоатлетических упражнений (а в дальнейшем и при ее совершенствовании) используют целостный и расчлененный методы.

 **Целостный метод** заключается в выполнении всего упражнения или его основной части (гладкий бег, прыжки в длину и в высоту).

**Расчлененным методом** изучение по частям (метания молота, прыжки с шестом).

**Равномерный метод**, который характеризуется выполнением упражнений со сравнительно одинаковой интенсивностью.

**Переменный метод** характеризуется чередованием интенсивности усилий.

**Методы**, при которых заранее намечается определенный порядок чередований усилий и отдыха, называются **интервальным и повторным**.

**Контрольный и соревновательный** методы служат для проверки результатов, достигнутых в итоге подготовки. Кроме методов обучения и тренировки существуют и методы организации работы:

* Фронтальный метод (все одновременно)
* Групповой (последовательно группами)
* Поточный (один за другим)
* Индивидуальный.

 **Виды подготовки легкоатлета**

 Подготовка легкоатлета - это многогранный процесс, в котором можно выделить **физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку**.

 **Физическая подготовка**.

 Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной подготовки (СФП).

 **Цель ОФП** - гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения, оказывающие воздействия на организм занимающихся. При этом развивается и укрепляется костно-мышечный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движения, повышается уровень двигательных качеств.

 **Цель СФП** - развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить небольшое количество занятий ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

 **Сила** - важнейшее качество.Развитие силы осуществляется регулярным повторением упражнений с отягощениями, преодолением массы собственного тела и преодолением сопротивления партнера. Упражнения могут быть динамическими (изотоническими) и статистическими (изометрическими). В динамических упражнениях работающие мышцы изменяют свою длину, в статистических - только напрягаются.

 **Быстрота**-это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, со способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, спортивные игры.

 **Выносливость.** Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности.

 **Специальная выносливость** - это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время (длительный бег с умеренной скоростью).

 **Гибкость** определяется эластичностью связок, мышц, подвижностью в суставах (особенно необходима легкоатлетам прыжках в высоту, барьерном беге).

 **Ловкость**-умение спортсмена выполнять упражнения требующие координации многих групп мышц, в кротчайшее время

 **Техническая подготовка**

 Включает в свое содержание различные средства, направленные на обучение, направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве. **Спортивная техника** - это способ выполнения изучаемого упражнения. При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения.

**Тактическая подготовка**

**Тактика легкоатлета** – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований. Тактика в беге разнообразна (тактика лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем).

**Морально-волевая подготовка**

 Создать из группы занимающихся единый коллектив, который будет способствовать воспитанию патриотизма, чувства долга, скромности, требовательности к себе и к товарищам, уважения к славным традициям спорта. Только обладая необходимыми качествами, трудолюбием, настойчивостью можно достичь высоких результатов.

 **Теоретическая подготовка**

 Достичь вершин спортивного мастерства невозможно без углубления теоретических знаний, повышающих эффективность тренировочного процесса. Сегодня тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижением науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

 **Учебно-тренировочные занятия с юными легкоатлетами различаются по направленности.**

 Практические занятия можно разделить на: однонаправленные, комбинированные, игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, зачеты, просмотр видеозаписи соревнований, с последующим обсуждением.

 Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (общефизической, специальной физической, тактической, технической подготовке). Комбинированные включают материал двух – трех компонентов в различных сочетаниях. Игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, игровых тренировок

**Структура занятий состоит из трёх этапов:**

* подготовительного;
* основного;
* заключительного.

 **Образовательный процесс** включает в себя методы и формы обучения: беседы, демонстрация наглядных пособий, ролевые, дидактические игрыпрактические работы, просмотр учебных фильмов, конкурсы, самостоятельные работы творческого типа, онлайн-викторины и конкурсы, индивидуальная онлайн-консультация, лекция, практические работы.

 **Методическое обеспечение программы.**

В программе используются следующие методы обучения:

* объяснительно-иллюстративный (рассказ, беседа, объяснение, наблюдение, демонстрация иллюстраций, слайдов, репродукций, изделий.)
* репродуктивный (выполнение действий на занятиях на уровне подражания, тренировочные упражнения по образцам, выполнение практических заданий.)
* изучение развития ребенка (наблюдение за особенностями развития личности ребенка, во время занятий и различных видах деятельности, беседы, анализ творческой деятельности учащегося, работа психолога и т.д.)

 В ходе работы на занятиях создается необычная среда и атмосфера творчества, дружелюбия, поддержки и направленности на успех. Весь процесс учебной деятельности направлен на развитие творческих, физических способностей ребенка, радостных переживаниях познания, реализации себя в выбранной деятельности. Ребенок находится в постоянном контакте и сотрудничестве с самим собой, с другими детьми (единомышленниками) и учителем. У всех единая цель, что способствуем наиболее эффективному процессу. Создание благоприятных условий ведет к мотивации познаний, творчеству, профессиональному самоопределению, повышению уровня самооценки ребенка.

**Оценка результатов:**

3 раза в год (сентябрь,декабрь, май)

**Вводная аттестация (тест)**

* ниже-среднего
* средний
* выше-среднего

**Промежуточная аттестация (тест)**

* ниже-среднего
* средний
* выше-среднего

**Итоговаяаттестация (тест)**

* ниже-среднего
* средний
* выше-среднего

**Мониторинг отслеживания и фиксации результатов освоения программы**

**Форма фиксации результатов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О | Вводный | Промежуточный | Итоговый |
| 1.Иванов И.И2.Петров П.П |  |  |  |
| итог | Кол-во детей | % | Кол-во детей | % | Кол-во детей | % |
| ВысокийНизкийСредний |  |  |  |  |  |  |

**Мониторинг эффективности воспитательных воздействий**

*1.Активность включения в образовательный процесс:*

а) полностью включен;

б) частично;

в) не включён.

*2.Интерес к занятиям:*

а) очень заинтересован;

б) заинтересован в достаточной степени;

в) не заинтересован.

*3.Общение с воспитанниками объединения*:

а) общается со всеми;

б) общается только с некоторыми воспитанниками;

в) почти ни с кем не общается.

*4.Общение с педагогом на занятии:*

а) хороший контакт;

б) зависит от настроения воспитанника;

в) не идёт на контакт.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметры | Кол-во детей | % | Кол-во детей | % | Кол-во детей | % |
| Активность включения в образовательный процесс |  |  |  |  |  |  |
| Интерес к занятиям |  |  |  |  |  |  |
| Общение с воспитанниками объединения |  |  |  |  |  |  |
| Общение с педагогом на занятии |  |  |  |  |  |  |

**Мониторинг творческих достижений**

 Высокий уровень (В)-регулярно принимает участие в районных соревнованиях;

 Средний уровень (С)- участвует в соревнованиях , в конкурсах внутри школы;

 Низкий уровень (Н)- редко участвует в соревнованиях, конкурсах внутри кружка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О | Вводный | Промежуточный | Итоговый |
| 1.Иванов И.И2.Петров П.П |  |  |  |
| итог | Кол-во детей | % | Кол-во детей | % | Кол-во детей | % |
| ВысокийНизкийСредний |  |  |  |  |  |  |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алабин В.Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127с
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
6. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с
7. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
8. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
9. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
10. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика дляюношества. - М., 1993. - 220 с.
11. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
12. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г