

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Энергия движения» создана на основе типовых программ по лёгкой атлетике и адаптирована для учащихся 11-17 лет. Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Нормативные правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  программа:

---Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 года) (далее – Федеральный закон);

---Концепция развития дополнительного образования детей (от 31 марта 2022 года № 678-р) (далее – Концепция);

---Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);

---Приказ Министерства просвещения Российской Федерации т 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

---Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

---Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

---Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

---Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России, департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 года № 09-3242);

---СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28**;**

---Постановление от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

В настоящее время повышается у учащихся интерес к спорту, развивается инфраструктура спортивных сооружений, уделяется внимание к повышению уровня здоровья подрастающего поколения.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Уровень программы - базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Актуальность программы.** Легкая атлетика – одна из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Бег в легкой атлетике занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть многих других видов легкой атлетики. Бег используется, всеми легкоатлетами и представителями других видов спорта, как тренировочное средство для развития ряда физических качеств. Различные виды бега, входят составной частью в каждое занятие не только по лёгкой атлетике, но и тренировочную и досуговую деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося.

Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозировки, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека. Благодаря занятиям легкой атлетикой обучающейся приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно – двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно – сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на изучение новейших тактических и технических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высоких результатов в соревнованиях, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов и стремлению к победам.

**Новизна** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических и технических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень при занятиях лёгкой атлетикой. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ физкультурно-спортивной направленности.,.

**Дополнительность** программы связана с тем, что занятия легкой атлетикой позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма. На занятиях особое значение предается повышению уровня двигательной активности обучающихся, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

**Педагогическая целесообразность**

Систематические занятия спортом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются как средство профилактики и лечения многих недугов. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

**Адресат программы**

Возраст обучающихся – 11-17 лет.

Программа актуальна для всех интересующихся легкой атлетикой в возрасте с 11 до 17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

В учебные группы зачисляются все желающие по заявлению законного представителя (родителя, опекуна), и личному заявлению по достижению 14 – летнего возраста самого обучающегося.

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям легкой атлетикой. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике, с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога.

Группы разновозрастные, формируются составом не менее 11 и не более 15 человек.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки школьников, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и спортивной материально-технической базы.

Состав объединения постоянный, отбирается по личному желанию ребят с помощью анкетирования. Группа занимается 2 часа в неделю, всего 68 часов в год.

Учебный год начинается с вводного занятия, на котором дети знакомятся с правилами техники безопасности и охраной труда. Заканчивается итоговым занятием, на котором подводятся итоги за год.

**Объем программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество часов по программе составляет 72 часа.

Ознакомление с видами легкой атлетики, укрепления здоровья и закаливания организма. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно - сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее укрепление гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умение их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видам л/а; обучение основам техники бега, прыжков. Идет обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях, занимающиеся должны определиться видом для специализации в легкой атлетике.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

Формы обучения: групповые.

Форма проведения занятий: основная форма учебно – тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированные, практические, контрольные, тренировочные, теоретические, диагностические.

В случае отмены очных занятий связанных: с введением карантинных мероприятий; с плохими погодными условиями и особыми распоряжениями, данная программа предусматривает электронное обучение с применением дистанционных технологий.

При дистанционном обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ZOOM, Viber, WhatsApp, Телеграмм.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий: видео- и аудио-занятия, беседы, тесты, по изученным темам, дистанционные консультации.

**Режим занятий**

Продолжительность образовательного процесса при очном обучении:

-1 час х 2 раза в неделю, всего 72 часа.

Количество обучающихся–11- 15 человек.

Занятия проводятся в форме тренировочных занятий, приема контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводятся спортивные мероприятия.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- медицинское тестирование и контроль.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года. Зачисляются все желающие без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно – спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами лёгкой атлетики.

**Задачи:**

**Обучающие**

1. Сформировать базовые знания по истории развития легкой атлетике в Мире, России, регионе;

2. Дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по легкой атлетике;

3. Обучить техническим элементам бега и правилам легкой атлетике;

4. Обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;

5. Создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовкой с элементами легкой атлетики;

6. Обучать приёмами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Развивающие:**

1. Развить общефизические и специальные качества бегуна;

2. Развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

3. Развивать средствами легкой атлетики индивидуальные способности обучающихся; 4. Развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;

5. Способствовать раскрытию средствами легкой атлетике спортивной одаренности и таланта обучающихся;

6. Расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно – оздоровительных упражнений.

**Воспитательные:**

1. Формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

2. Воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;

3. Воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;

4. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

5. Формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

6. Способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.

**ОСНОВНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ**

1. Принцип наглядности

2. Принцип связи теории с практикой

3. Принцип системности

4. Принцип последовательности

5. Принцип доступности

6. Принцип научности

7. Принцип активности и самостоятельности в обучении

8. Принцип индивидуального подхода

9. Принцип прочности усвоения знаний

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Эта программа рассчитана на 1 год обучения и построена с учетом постепенного овладения техникой занятий и увеличения трудовой нагрузкой. Темы занятий отражаются в тематическом плане. Основными формами занятий являются индивидуальные и групповые занятия, тренировочные занятия, т.е. во время каждого занятия в группе каждому ребенку уделяется отдельное время и осуществляется индивидуальный подход. По окончании определенного цикла занятий проводятся соревнования по отдельным показателям физической подготовленности.

**МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

***Первая группа методов*** - методы этапа восприятия-усвоения. К их числу относятся:

а) методы монологически-диалогического изложения и изучения материала: рассказ, объяснение, беседа;

б) методы визуального изучения явлений и приобретения зрительно-звуковой информации: демонстрация моделей;

***Вторая группа методов*** - методы этапа усвоения-воспроизведения. Они делятся на две подгруппы:

а) собственно воспроизведения: проблемная и игровая ситуация;

б) закрепления: целенаправленное самостоятельное усвоение школьниками информации.

***Третья группа методов*** - методы этапа воспроизведения-выражения. Это высшая точка процесса, обучающего познания и развитие детской личности. Это воспроизведение усвоенных знаний, умений и навыков путем самостоятельного творческого выражения, включение индивидуального творческого начала в учебную деятельность.

К методам этапа воспроизведения-выражения относятся 2 подгруппы методов:

а) учебно-творческий - самостоятельный поиск и оформление результатов;

б) учебно-практический - практический анализ результатов деятельности.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид подготовки** | **Теория** | **Практика** | **Форма аттестации**  **(контроля)** |
| **1** | Введение | 1 | - | Беседа |
| **2** | Теоретическая подготовка | 1 | - | Беседа |
| **3** | ОФП | 1 | 50 | Тестирование |
| **4** | СФП | 1 | 2 | Тестирование |
| **5** | ТТП | 1 | 6 | Тестирование |
| **6** | Соревновательная подготовка | 1 | 6 | Результаты соревнований |
| **7** | Контрольные занятия | - | 2 | Тестирование |
|  | Итого | 6 | 66 |  |
|  | Всего часов | 72 | |  |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОБУЧЕНИЯ**

1. **Вводное занятие.**

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

1. **Теоретическая подготовка**

Тема: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образование. Единая Всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

1. **Общая физическая подготовка**

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть.

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпад, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседи. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, броскам и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

**4.Специальная физическая подготовка**

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть.

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

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

**5.Технико – тактическая подготовка**

Техническая.

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Практическая часть. Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивания, опуская, поднимание туловища из положения сидя и лежа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнером; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками). Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений; наклоны вперед сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивание из приседа и прыжки – многоскоки; прыжки в длину.

**6.Соревновательная подготовка**

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

**7.Контрольные занятия**

Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Сдача контрольно – переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

К концу обучения учащиеся должны:

**знать:**

- историю развития и современное состояние легкой атлетики в Мире и у нас в стране; - место легкой атлетики в системе Олимпийского движения;

- основные соревнования по легкой атлетике, правила организации и проведения;

- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, поведения на стадионе в качестве зрителя, болельщика;

- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий легкой атлетикой (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);

- режим дня легкоатлета (бегуна), личная гигиена юного бегуна, уход за спортивной одеждой и обувью;

- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;

- правила проведения контрольно – тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;

- причины травматизма во время занятий легкой атлетикой и правила его предупреждения;

- правила соревнований по легкой атлетике;

**Уметь:**

- организовать самостоятельные знания легкой атлетикой, а также с группой сверстников;

- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике в группе, во дворе, в оздоровительном лагере;

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;

- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами, направленные на развитие физических качеств бегуна;

- владеть техническими и тактическими действиями в легкой атлетике по возрасту;

- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;

- выполнять контрольно – тестовые упражнения по ОФП, СПФ в соответствии с возрастом.

**Универсальные учебные действия, формируемые в ходе реализации данной программы:**

Личностные результаты:

- проявление интереса к занятиям спортом;

- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;

- проявление волевых качеств, трудолюбия;

- принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме, проявление их в общении с взрослыми и сверстниками;

- самостоятельность, активность, ответственность обучающихся.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей ( например, развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, двигательную и другие системы);

- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;

- умение оценивать правильность выполнения задания, собственные возможности;

- наблюдательность, ассоциативное мышление.

Предметные результаты:

- навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- навыки и умения самостоятельно осуществлять закаливание организма;

- двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- культура поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного ранга и уровня, а также сформирует межчеловеческие отношения и нормы поведения, ему присуще;

- сформированы представления о здоровом образе жизни.

**СПОСОБЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**И ВИДЫ КОНТРОЛЯ.**

В процессе обучения по программе применяются следующие виды контроля:

***вводный контроль***в начале каждого занятия, направленный на повторение и закрепление пройденного материала. Вводный контроль осуществляется как в форме устного опроса, так и в форме выполнения практических заданий;

***текущий контроль***в процессе проведения каждого занятия, направленный на закрепление технологических правил решения изучаемой задачи; проверка дневников самоконтроля

***тематический контроль***по завершении изучения тем программы осуществляется в форме выполнения самостоятельной работы учащимися объединения, контрольных тренировок;

**г*одовой контроль***в конце каждого года обучения по программе;

***итоговый контроль***по окончании изучения всей программы.

Годовой и итоговый контроль проводится в форме письменного тестирования, выполнения тренировочных упражнений, соревнований.

**Мониторинг образовательного процесса.**

1. Результативность выполнения программы отслеживается путем проведения первичного, промежуточного и итогового этапов диагностики по следующим показателям:

* мотивация выбора объединения и устойчивости интереса учащихся;
* уровень воспитанности;
* уровень творческих способностей;
* оценка профессиональных намерений учащихся.

1. Результативность участия учащихся в соревнованиях.

**Протокол №1**

тестовых упражнений по общей физической подготовке, обучающихся по программе «Легкая атлетика»

группа № \_\_\_\_\_год обучения \_\_\_\_кол-во человек \_\_\_\_\_\_\_\_

База \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения тестирования «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия, имя** | **Полных лет** | **Быстрота** | | **Сила** | | **Скоростно – силовые качества** | |
| *Бег 30 м. (сек)* | | *Сгибание и разгибание рук в*  *упоре лежа (кол-во раз)* | | *Прыжок в длину с места (см)* | |
| результат | уровень | результат | уровень | результат | уровень |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тренер – преподаватель / /

**Протокол №2**

тестовых упражнений по специальной физической подготовке, обучающихся по программе

**«Легкая атлетика»**

группа № год обучения кол-во человек

База\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения тестирования « » 20 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия, имя** | **Полных лет** | **Быстрота** | | **Сила** | | **Скоростно – силовые качества** | |
| *Челночный бег 3х10 м (сек)* | | *Бросок мяча 1 кг из- за головы двумя*  *руками сидя (см)* | | *Прыжок вверх со взмахом рук*  *(см)* | |
| результат | уровень | результат | уровень | результат | уровень |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тренер – преподаватель / /

**Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся**

**по программе «Легкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Уровень** | **ОФП** | | |
|  |  | **Бег 30 м. (сек)** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**  **(кол-во раз)** | **Прыжок в длину с места (см)** |
| **11** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.9  6.0  6.1 | 15  13  11 | 170  168  165 |
| **12** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.8  5.9  6.0 | 17  15  13 | 176  172  168 |
| **13** | *Высокий Средний*  *Низкий* | 5.7  5.8  5.9 | 20  18  16 | 180  175  170 |
| **14** | *Высокий Средний*  *Низкий* | 5.6  5.7  5.8 | 24  22  20 | 186  180  175 |
| **15** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.5  5.6  5.7 | 25  23  22 | 195  190  186 |
| **16** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.4  5.5  5.6 | 27  25  24 | 210  202  196 |
| **17** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.3  5.4  5.5 | 29  27  25 | 220  208  202 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Уровень** |  | **СФП** |  |
| **Челночный бег 3х10м**  **(сек)** | **Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)** | **Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)** |
| **11** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 8.6  8.7  8.8 | 450  435  390 | 33  32  28 |
| **12** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 8.5  8.6  8.7 | 490  465  410 | 37  35  32 |
| **13** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 8.4  8.5  8.6 | 550  480  430 | 43  40  38 |
| **14** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 8.3 8.4  8.5 | 590  550  500 | 48  44  40 |
| **15** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 8.2 8.3  8.4 | 645  590  530 | 55  52  49 |
| **16** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 8.1  8.2  8.3 | 700  655  600 | 62  58  53 |
| **17** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 8.0  8.1  8.2 | 785  730  690 | 67  63  60 |

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ УЧАЩИХСЯ**

Работа с родителями через вовлечение их в образовательный процесс, совместную с детьми социально значимую деятельность – одно из основных направлений деятельности в объединении.

Родители должны знать, где и чем занимаются их дети и поддерживать то, чему их учат в объединении. Важно, чтобы радость и успех ребенка были замечены не только педагогом, но и родителями.

**ФОРМЫ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПЕДАГОГА, УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ**

**1. Формы познавательной деятельности:**

* дни открытых занятий объединения;
* викторины о спорте;

**2. Формы проведения досуга:**

* совместные праздники;
* соревнования;
* Дни здоровья;
* экскурсионные поездки т.д.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1.Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М., 2008.

2.Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М., 2009.

3.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурнооздоровительная работа в школе. Москва, 2007.

4.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2008.

5.Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М., 2008. Попов В.Б. «Прыжки в длину». М., 2011.

6.Школа легкой атлетики, под ред. А.В. Коробова, 2 изд. М., 1998.

7.Легкая атлетика для юношей, под ред. П.Л. Лимаря. М., 1999.

8.Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н.Г. Озолина и Д.П.

9.Маркова. 2 изд. М., 2002.

10. Жордочко Р.В., Полищук В.Д. Легкая атлетика: Учебное пособие. – К.: Вища шк., 1994.

11. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Учебник для ИФК. - М.: Просвещение, 1990. 12. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. – Харьков: Основа, 1993.

13. Лёгкая атлетика, под ред. Д.П. Маркова и Н.Г. Озолина. М., 1999.

14. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В. Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов, 1999.

15. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С. Хоменкова, 2002. 183

16. Энциклопедия для детей. Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. М.: Аванта+, 2001.

17. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. Советский спорт Москва, 2010.

18. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура. Москва, 2014.

19. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры; Физкультура и спорт. Москва,2009.

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ:**

1.Энциклопедия для детей. Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. М.: Аванта+, 2001

2.Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. Советский спорт Москва, 2010.

3.Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002г.

4. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991

Интернет - ресурсы

1. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=669129>;

2. <https://ohranatruda.ru>;

3. http://rusada.ru ;

4. https://www.iaaf.org