

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа станицы Северской
муниципального образования Северский район

Рассмотрено и одобрено
на заседании педагогического совета
МБУ ДО СШ
ст. Северской МО Северский район
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ
ст. Северской МО Северский район
А.Н. Поляшенко
Приказ № 243 от 30.08.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по легкой атлетике**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации: 252 часа
Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет
Состав группы: 25 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
ID- номер Программы в Навигаторе: **71036**

Составитель:
Зорихина Анна Евгеньевна
Тренер-преподаватель МБУ ДО СШ
ст. Северской

ст. Северская
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Направленность и вид программы.....	4
1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы	
1.1.3. Отличительные особенности программы от уже существующих.....	5
1.1.4. Адресат программы.....	6
1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	6
1.1.6 Форма обучения.....	6
1.1.7. Режим занятий.....	6
1.1.8. Особенности организации учебного процесса.....	6
1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	7
1.3.1. Учебный план.....	7
1.3.2. Содержание учебного плана.....	8
1.3.3. Планируемые результаты.....	15
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации.....	16
2.1. Календарный учебный график программы.....	16
2.2. Условия реализации программы.....	17
2.3. Форма аттестации.....	18
2.4. Оценочный материал.....	19
2.5. Методическое обеспечение программы	20
2.6. Нормативно-правовые документы и список литературы.....	22
2.6.1. Нормативно-правовые документы.....	22
2.6.2. Список рекомендуемой литературы педагогу.....	23
2.6.3. Список рекомендуемой литературы учащимся.....	23
2.6.4. Интернет-ресурсы.....	23
Раздел 3. Календарный план воспитательной работы.....	24
3.1. Пояснительная записка.....	
3.2. Цели, задачи и результат воспитательной работы.....	
3.3. Календарный план воспитательной работы	
3.4. Оценка результативности реализации плана воспитательной работы...	
Приложение	

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1. Пояснительная записка

Настоящая общеразвивающая программа - документ, определяющий содержание тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (СОГ) в муниципальном учреждении дополнительного образования спортивной школе ст. Северской муниципального образования Северский район (МБУ ДО СШ).

Программа представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по виду спорта легкая атлетика, культивируемом в МБУ ДО СШ. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения

В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития, определено оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта.

К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания укрепляют мышцы, опорно-двигательный аппарат).

Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности.

Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Люди, которые занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических

упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное). Кроме этого, легкая атлетика способствует популяризации здорового образа жизни.

Программа представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: многоборье (4-х-борье, бег, прыжки, метания); спринтерский бег (100, 200, 400 м); бег на средние дистанции (800, 1500 м).

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Программа имеет признаки разноуровневости: учитывается разный уровень и разная степень освоенности содержания программы учащимися, для дальнейшего обучения в группах спортивной подготовки.

1.1.1. Направленность и вид программы

Программа МБУ ДО СШ относится к физкультурно-спортивному направлению. Программа, модифицированная так как, в ее основу положены образовательные программы: Е.Н.Сидорова, О.О.Николаева Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики «Институт ФКС и Т» 2016 г.

1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Новизна данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей - в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением огромного арсенала техники легкой атлетики в игровых и соревновательных формах.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей по виду спорта-легкая атлетика, резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня этот вид спорта играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают легкую атлетику основным средством физического воспитания детей. Многообразие

различных упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Кроме того, у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. При ее реализации в США, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная

деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- последовательность
- наглядность
- преемственность
- результативность

1.1.3. Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих образовательных программ.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами легкой атлетики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

1.1.4. Адресат программы.

Программа рассчитана на работу с детьми с 7-17 лет. Она позволяет формировать многогранные качества личности, приобщить учащихся к общечеловеческим ценностям, самореализоваться и самоопределиться личностно и подготовиться к самостоятельной трудовой деятельности. В этот возрастной период происходит развитие общей культуры, а также познавательной, физической, социальной, творческой активности личности.

Запись на дополнительную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации.

Продолжительность образовательного процесса – 42 недели. Данная программа реализуется на ознакомительном уровне. Общее количество учебных часов 252 часа. Срок освоения программы 11 месяцев.

1.1.6. Форма обучения.

Групповая форма с индивидуальным подходом. Образовательные технологии: личностно – ориентированные, здоровьесберегающие, игровые.

При необходимости в ходе реализации программы может применяться электронное обучение с использованием дистанционных технологий на базе информационно-коммуникационной образовательной платформы «Сферум»

1.1.7. Режим занятия.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 90 минут, с 15 минутным перерывом после каждого занятия.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы постоянный. Учебные занятия проводятся группами. Программа предусматривает чередования различных приемов обучения: формы дополнительного образования представляют собой специально организованную деятельность педагога и учеников. Она направлена на изучение, воспитание и развитие личностных качеств. Процесс обучения в школе существенно отличается от дополнительного образования.

Самая эффективная форма работы с детьми – игра. В игре ребенок свободнее и быстрее запоминает и с удовольствием выполняет упражнения, не задумываясь о том, что с игрой усваивает необходимые для дальнейшего обучения знания. На занятиях применяются такие формы как: наблюдение, спортивные соревнования, состязания, эстафеты.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий легкой атлетикой.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся здорового образа жизни и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- вовлечь в занятия легкой атлетикой своего ближайшего окружения (семью, друзей).

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно- тематический план

	Содержание	Количество часов
1. Разделы подготовки обязательная предметная область		
1.1	Теоретические сведения	20
1.2	ОФП	60
1.3	Избранный вид спорта (легкая атлетика)	130
2. Разделы подготовки вариативная предметная область		

2.1	Подвижные игры	20
2.2	Тактическая и психологическая подготовка	20
2.3	Система контроля и зачетные требования	2
2.4	Соревнования	Согласно календарному плану физкультурных и спорт-массовых мероприятий
	Общее кол-во часов в год	252

1.3.2. Содержание учебного плана

Теоретические сведения - 20 часов

Психологическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях акцентируется на:

- формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (трудолюбия, дисциплинированности, соблюдение режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательности к самому себе и др.).

Общефизическая подготовка (ОФП) - 60 часов

Развитие силы /силовая подготовка/

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений

- Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/

- Упражнения на снарядах и со снарядами

- Упражнения из других видов спорта

- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты /скоростная подготовка/

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

- Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /л

ходьба/

- Подвижные спортивные игры

Избранный вид спорта – 130 часов

Все легкоатлетические упражнения делятся на пять разделов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. В процессе обучения учащиеся знакомятся с каждым разделом л/а.

Бег. Совершенствование техники бега; свободный бег по прямой и виражу, при выходе с виража на прямую; бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках от 60 до 100 м; бег с заданным темпом, кроссовый бег.

Бег со старта. Изучение и отработка высокого и низкого старта (установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», выход со старта), стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой.

Прыжки. Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину, техника прыжка в высоту с разбега.

Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полета, приземление), прыжок в длину с полного разбега.

Подвижные игры – 20 часа

Подвижные игры на тренировочных занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота. Этому способствуют действия обучающихся в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.).

Подвижные игры применяют во всех этапах тренировки, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа тренировки.

Если вся основная часть тренировки посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений.

Методика проведения подвижных игр во время тренировки специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятия.

Подвижные игры, рекомендуемые для применения тренерам преподавателям в лёгкой атлетике

1. Быстро по местам
2. Эстафетный бег
3. Вызов номеров
4. Комбинированная эстафета
5. Соревнования с элементами спринтерского бега
6. Соревнования с элементами прыжков в высоту
7. Соревнования с элементами прыжков в длину
8. Цепочка
9. Черные и белые
10. Третий лишний
11. Парные упражнения

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой **Общие требования безопасности**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале. *К занятиям допускаются учащиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение.

Требования безопасности перед началом проведения занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Тактическая и психологическая подготовка – 20 часов

Тактическая подготовка спортсмена – составная часть спортивной

тренировки. В процессе тренировочных занятий, развивая способности занимающихся, необходимо предъявлять к ним повышенные требования, вырабатывая умение регулировать и правильно распределять свои силы, быстро воспринимать и правильно оценивать обстановку, самостоятельно находить правильное решение в неожиданно возникшей соревновательной ситуации. Лучшим средством тактической подготовки легкоатлета является многократное участие в соревнованиях различного уровня.

Система контроля и зачетные требования- 2 часа сдача контрольных нормативов один раз в год

Соревнования- Соревнования и прикидки проводятся согласно календарному плану физкультурных и спорт-массовых мероприятий :

- Первенства СШ.
- Муниципальные соревнования.
- Матчевые встречи. Турниры.

1.3.3. Планируемые результаты

В результате освоения данной программы обучающийся должен:

Личностные:

Дети должны уметь:

- уметь контролировать своё поведение;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

Дети должны уметь:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Дети должны знать:

- основные принципы здорового образа жизни;
- историю развития избранного вида спорта в мире, России и на Кубани;

Предметные:

Дети должны уметь:

- использовать знания о легкой атлетике для укрепления здоровья;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- уметь использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях.

Дети должны знать:

- основы техники и тактики избранного вида спорта;
- правила соревнований по избранному виду спорта и методику судейства.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающих формы аттестации**

2.1. Календарный учебный график программы

**Примерный календарный учебный график программы
на 2024-2025 учебный год
(СОГ легкая атлетика) (приложение №1)**

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование и инвентарь для занятий

Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарем. Перечень необходимого оборудования для занятий легкой атлетикой. Необходимая разметка на беговой дорожке. Расположение технических зон и инвентаря на стадионе. Проверка надежности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации легкоатлетического оборудования. Дополнительное оборудование и инвентарь. Технические средства для обучения и совершенствования упражнений.

Для проведения занятий по легкой атлетике необходимо следующее спортивное оборудование и инвентарь:

- стадион (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, метаний)
- спортивный зал (в зимнее время года)
- спортивная площадка
- секундомер
- рулетка
- свисток

Информационное обеспечение:

- интернет – источник
- видео и фото материалы

Кадровое обеспечение:

Образовательный процесс по данной программе может обеспечиваться педагогическими кадрами, соответствующими требованиям профессионального стандарта, имеющим профессиональное образование или курсы профессиональной переподготовки. В реализации программы участвуют тренеры-преподаватели отделения легкой атлетики.

2.3. Формы аттестации и подведение итогов.

1. Формы отслеживания образовательных результатов: соревнования, тестирование.

2 Формы фиксации образовательных результатов: протоколы соревнований, фото, отзывы родителей и тренеров.

3. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: итоговая аттестация.

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Входная диагностика В начале учебного года	Определить уровень спортивной подготовки.	Беседа, опрос, тестирование.

Текущий контроль В течение всего учебного года	Определение степени усвоения тренировочного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, устный опрос, тестирование, самостоятельная работа
Итоговая аттестация. В конце учебного года (с занесением результатов в протоколы)	Определение изменения уровня физических показателей детей.	Участие в соревнованиях, самостоятельная работа, тестирование.

2.4 Оценочные материалы

Критерии оценки состояния подготовленности учащихся проводится один раз в конце учебного года в форме сдачи контрольных нормативов для определения физического развития учащихся в спортивно-оздоровительных группах. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Контрольные нормативы

Мальчики, юноши

<i>Развиваемое физ.качество</i>	<i>Наименование тестов</i>	возраст		
		8-11	12-14	15-18
Скоростные качества	Бег на 20 м с /ходу (не более, с)	3,8	3,5	3,3
	Бег 100м (не более, с)	18,0	17,5	17,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее, см.)	130	145	160
	Бросок	3,5	5	6

	набивного мяча (снизу вперед 2-мя руками, 3 кг, не менее, м)			
--	---	--	--	--

девочки, девушки

<i>Развиваемое физ.качество</i>	<i>Наименование тестов</i>	возраст		
		8-11	12-14	15-18
Скоростные качества	Бег на 20 м с /ходу (не более, с)	4,0	3,8	3,6
	Бег 100м (не более, с)	19,0	18,5	17,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее, см.)	120	135	145
	Бросок набивного мяча (снизу вперед 2-мя руками, 3 кг, не менее, м)	3	4	5

Примечание: Сдача контрольных нормативов, проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончанию учебного года.

Результаты сдачи нормативов оформляются протоколами и утверждаются приказом директора СШ.

2.5. Методические обеспечение

В соответствии с возрастными особенностями детей, а также различным темпом обучения учащихся используются определенные формы и методы занятий.

На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством тренера-преподавателя. В этих условиях педагог в доступной форме объясняет, что и как надо делать, учащиеся выполняют задания. Занятие состоит из теоретической и практической частей.

Одним из неперенных условий успешной реализации курса является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют развитию творческих возможностей учащихся, ставя их в позицию активных участников. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение в занятия игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность детей;

- создание благоприятных диалоговых социально- психологических условий для свободного межличностного общения;
- моральное поощрение инициативы и творчества;
- продуманное сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм деятельности;
- регулирование активности и отдыха (расслабления).

Данная программа предусматривает обучение ребят: различным спортивным и подвижным играм, личной гигиене, первой медицинской помощи пострадавшему.

Важно воспитать у ребят сознание того, что к каждой игре необходимо тщательно готовиться им самим, дружно, вместе. Надо чтобы они поняли, что хорошая игра может получиться только у хороших игроков – умелых и трудолюбивых. Главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива . Подготовка игр включает изучение и разработка правил и тактики игры , распределение позиций , организационную подготовку. Также руководитель должен быть готов настроить детей к преодолению любых трудностей и решений, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу. Практические занятия и тренировки надо выстроить так, чтобы ребята научились всё делать самостоятельно, очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать в команде и индивидуально.

Поощряется смелость, предоставляя детям как можно больше самостоятельности, педагог группы 1 года обучения должен направлять творческую деятельность учащихся, помогая им выполнить поставленную задачу.

Самостоятельное выполнение заданий становится основным на последнем этапе обучения. Педагог выступает в роли консультанта. На этом этапе больше внимания уделяется профессиональной ориентации детей.

Алгоритм учебного занятия

Название этапа	Содержание деятельности педагога	Содержание деятельности обучающихся	Результат
Вводная часть	Построение, приветствие, проверка готовности необходимых материалов, сообщить цель занятия, напоминание ТБ		Организация внимания.
Подготовительная часть	Разминка, подготовка учащихся к основной части	Вспоминают ранее обучаемые элементы и	Эмоциональный настрой на воспитание,

		настраиваются на изучение нового материала	готовность к занятию.
Основная часть	Повторение ранее изученного материала, изучение новых упражнений	Выполняют задания тренера	Правильное выполнения данного задания.
Заключительная часть	Построение, подведение итогов, разбор ошибок, домашнее задание и самостоятельная работа дома	Слушают тренера, обсуждают ошибки	Задачи занятия выполнены.

2.6. Нормативно-правовые документы и список литературы

2.6.1. Нормативно-правовые документы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Национальный проект «Образование» утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. №16.)
5. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций".
6. Федеральный проект "Успех каждого ребенка"
7. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об

утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 № 467)

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678 (с изменениями от 15.05.2023, №1230-р).

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.

10. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.

11. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа ст. Северской, 2023г.

2.6.2. Список рекомендуемой литературы тренеру

1. Алабин В.Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127

2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.

3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.

4.Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.

5. Калюда В.И, Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.-133 с.

6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с.

8. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. Москва, «Просвещение».1987г.-222с.

9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. Издательский центр «Академия»,2001,- 480с.

11) Е.Н.Сидорова, О.О.Николаева Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики «Институт ФКС и Т» 2016 г.

2.6.3. Список рекомендуемой литературы для учащихся

1) Легкая атлетика «Физическая культура и спорт» М.: 1977 г.

2)Талага Е.Э. Энциклопедия физических упражнений.- М.:Физкультура и спорт-

2002 г.

- 3) Ахмеров Э.К., Бобрович Э.И. «Спортивные и подвижные игры в школе» М.: Просвещение 2000 г.
- 4) Легкая атлетика. Правила соревнований. «Советский спорт» 2010 г.
- 5) Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах «Спорт» 2016 г.
- 6) Николаев В.Р. Тренироваться и быть здоровым «Физическая культура в школе» 2007 г. №5

2.6.4. Интернет-ресурсы:

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики
<http://www.sportedu.ru/> - Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
<http://www.lesgaft.spb.ru/> - Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

3. Календарный план воспитательной работы.

3.1. Пояснительная записка.

Одним из важнейших разделов подготовки юных спортсменов является воспитательная работа, которая осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы МБУ ДО СШ ст. Северской.

Воспитательная работа в спортивно - оздоровительной группе направлена на создание условий для развития ответственной личности, условий в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом.

Специфика воспитательной работы в спортивно- оздоровительной группе состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера- преподавателя, классного руководителя и родителей.

Спортивная деятельность обладает большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер- преподаватель должен серьезное внимание уделять вопросам нравственного воспитания. Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время, воспитание у учащихся патриотизма, воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека, воспитание коллективизма, привычки к труду, вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме лекций и бесед о жизни страны, изучение истории своего края и района, экскурсий по родному краю, посещения исторических мест, памятников боевой славы в местах проведения соревнований, встречи со знаменитыми людьми, героями нашей страны, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками МБУ ДО СШ ст. Северской.

Тренер- преподаватель для занимающихся должен быть примером во всем. Особое значение в воспитательной работе имеют доброжелательность, терпение и выдержка педагога.

Воспитательная работа ведется с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся.

3.2. Цели, задачи и результат воспитательной работы.

Цель:

Развитие личности ребенка, его индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни, как одному из главных путей в достижении успехов.

Задачи:

- 1.Создание условий для сохранения физического, психологического и нравственного здоровья учащихся.
2. Создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей.
3. Нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.
4. Формирование гражданско-патриотического сознания, нравственной позиции, подготовка их к жизни в условиях современной действительности.

Ожидаемые результаты:

- 1.Сохранение и укрепление здоровья и физического развития обучающихся, снижения заболеваемости.
- 2.Увеличение числа детей, регулярно занимающихся спортом и готовым продолжать свое профессиональное обучение.
3. Формирование у молодого поколения гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.
4. Снижения уровня безнадзорности и профилактика нарушений.

3.3. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Здоровьесбережение		
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	Весь период
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	Весь период
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с обучающимися с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта и иные мероприятия, определяемые планом МБУ ДО СШ ст. Северской.	Весь период
2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МБУ ДО СШ ст. Северской	Весь период
3.	Развитие творческого мышления		

1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков учащихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	Весь период
4.	Работа с родителями		
1	Привлечение родителей к воспитательному процессу	Проведение родительских собраний по теме: - организация тренировок; - посещаемость тренировок, дисциплина учащихся	Весь период

3.4. Оценка результатов реализации плана воспитательной работы

Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся	Форма проведения	Название	Сроки проведения
Выявление особенностей личности ребенка в различных видах деятельности, его социальной и коммуникативной активности, степени включаемости в общие дела, инициативность, креативность, заинтересованность	Наблюдение	(метод оценки волевых качеств детей А.И. Высоцкого)	Весь период
Сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни и регулярных занятий спортом	Самоконтроль, самообследования	Дневник здоровья	Весь период
Удовлетворённость родителей качеством	Мониторинг	Методика изучения удовлетворённости	Весь период

образования и воспитания		родителей работой образовательного учреждения (Степанов Е.Н.)	
-----------------------------	--	--	--

Количество обучающихся:
«по списку» _____ человек
«сдавали» _____ человек

Итоговый результат группы:
«зачёт» _____ человек
«незачёт» _____ человек

ПРОТОКОЛ
итоговая аттестации обучающихся по ОФП
МБУ ДО СШ ст. Северской МО Северский район
отделение ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА группа № СОГ
тренер-преподаватель: _____

№	Ф.И. учащихся	Год рождения	Бег на 20 м с/ходу (не более, с)	Бег 100м (не более,с)	Прыжок в длину с места, (не менее, см)	Бросок набивного мяча (снизу вперед 2-мя руками, 3кг, не менее,м)	Итоговая отметка комиссии по результатам тестирования (зачтено/незачтено)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

(подпись)

(тренер- преподаватель Ф.И.О.)

дата тестирования «___» _____ 202 г