

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская спортивная школа»

Принято на
Педагогическом совете
Протокол №1
«29»августа 2025 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«Слободо-Туринская СШ»

С.Г. Захарова

приказ №150-д от 29.08.2025



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЮНЫЙ АТЛЕТ»
(по виду спорта «легкая атлетика»)**

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-разработчик:

Спицына Юлия Евгеньевна,
тренер-преподаватель

с. Туринская Слобода
2025

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Наименование программы:	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный атлет» (по виду спорта «легкая атлетика»)
Направленность:	физкультурно - спортивная
Сведения об авторе - педагоге	
ФИО	Спицына Юлия Евгеньевна
Год рождения	1986 г
Образование	высшее
Должность	тренер-преподаватель
Квалификационная категория	первая
Электронный адрес, телефон	89049828120@mail.ru
Сведения о программе	
Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); - Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.); - Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (далее – СанПиН); - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» далее – Порядок); - Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»); - Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на

	территории Свердловской области на период до 2035 года». - Устав МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ»
Объем и срок освоения	3года, 324 часа
Возраст обучающихся	7-10 лет
Уровень программы	базовый
Тип программы	модифицированная
Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Программа разновозрастного детского объединения
Цель программы:	Формирование интереса и потребности детей к занятиям физической культурой и спортом; гармоничное физическое развитие детей посредством занятий лёгкой атлетикой.
Учебные разделы	Теория физической культуры и спорта Общая физическая подготовка, час Специальная физическая подготовка, час Соревновательная практика и подвижные игры
Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Методы: словесный, наглядный, практический, игровой. Формы: беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое, игровое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.
Формы мониторинга	зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП и участие в соревнованиях.
Дата утверждения и последней корректировки	

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
	1.1. Пояснительная записка	стр. 5
	1.2. Цель и задачи программы	стр. 7
	1.3. Содержание программы	стр. 8
	Учебный план	стр. 8
	Учебно-тематического плана с содержанием разделов 1 год обучения	стр. 9
	Учебно-тематического плана с содержанием разделов 2 год обучения	стр. 12
	Учебно-тематического плана с содержанием разделов 2 год обучения	стр. 15
	1.4. Планируемые результаты по уровням сложности	стр. 17
РАЗДЕЛ 2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
	2.1. Условия реализации программы	стр. 20
	2.2. Формы аттестации и оценочные материалы	стр. 22
	2.3. Список литературы	стр. 24
	ПРИЛОЖЕНИЕ	стр. 26

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Юный атлет»** является основным нормативным документом определяющим содержание и объем учебно-тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта «легкая атлетика» в МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ».

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Программа составлена в соответствии с **нормативно - правовыми документами:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); Изменения от 13.06.2023 года № 256-ФЗ.
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (далее – СанПиН);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» далее—Порядок);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые

программы)»;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Устав МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ».

Актуальность программы обусловлена рядом факторов, влияющих на формирование личности подрастающего поколения:

- развитие физических способностей;
- формирование специальных знаний, умений и навыков;
- развитие внимания, мышления;
- воспитание нравственных, эстетических и личностных качеств обучающихся;
- формирование психологической готовности к жизни;
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении;
- раскрытие потенциала каждого ребенка.

Данная программа удовлетворяет запросы родителей и детей Слободо-Туринского района, так как сегодня остро стоит проблема недостаточной двигательной активности среди детей и подростков. Современные школьники большую часть дня проводят в школе и дома за учебным столом и компьютером без активных движений. Количество часов, отводимых в школьной программе для уроков физического воспитания, катастрофически недостаточно для растущего организма. Не все дети могут заниматься спортом и выполнять нормативы по физической культуре, а занятия по программе «Юный атлет» дают возможность получать дополнительную физическую нагрузку.

Адресат программы. Программа предназначена для детей младшего школьного возраста от 7 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий по легкой атлетике.

Самый подходящий возраст для начала занятий – 7-8 лет. Для юного школьника тренировки будут не просто развлечением, а серьезным занятием, которое требует четкого следования правилам. Первоклассник быстро поймет ценность каждой секунды на дистанции бегуна, будет четко стартовать и ускоряться перед финишем, что не под силу трехлетке, который с большим удовольствием просто поиграет с секундомером.

Нередко потенциальных бегунов и прыгунов выбирают прямо на уроке физкультуры - тех ребят, что покажут лучшие результаты в школьных соревнованиях, смело приглашают в секции по легкой атлетике.

Формирование групп с количеством обучающихся от 10 – 15 человек. Группы разновозрастные. Зачисление производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных. Допуск к занятиям

производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности (Приложение 6).

Уровневость программы. Программа базового уровня, что предполагает освоение базовых специализированных знаний, умений, навыков; трансляция общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Юный атлет», а именно теорию физической культуры и спорта; общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; техническую и тактическую подготовку.

Срок и объём освоения программы. Режим занятий: общее количество часов по программе – 324, 1 год - 72 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. 2 год – 108 часов, 3 раза в неделю по 1 часу. 3 год – 144 часа, 2 раза в неделю.

Режим занятий реализуется согласно утвержденному календарному учебному графику. Продолжительность учебного часа – 40 минут.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

Перечень видов занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.

Перечень форм подведения итогов: зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП, участие в соревнованиях.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование интереса и потребности детей к занятиям физической культурой и спортом; гармоничное физическое развитие детей посредством занятий лёгкой атлетикой.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания о технике безопасности при выполнении физических упражнений, технике безопасности использования спортивного оборудования и инвентаря;
- стимулировать интерес детей к подвижным играм и развивать умение действовать в соответствии с установленными правилами;
- формировать специальные знания, умения и навыки необходимые для успешного выполнения упражнений входящих в состав легкой атлетики (бег, прыжки, метание);

- сформировать теоретические знания по физической культуре;
- формировать основы самоконтроля и гигиенических навыков.

Развивающие:

- развивать ключевые физические качества - координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- развить умение думать, принимать учебную задачу, сформулированную тренером -преподавателем, взаимодействовать, доводить дело до конца.

Воспитательные:

- воспитание интереса к систематическим занятиям спортом;
- воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность);
- способствовать стремлению участвовать в соревнованиях, сдачи нормативов ГТО;
- воспитать сознательное отношение к здоровому образу жизни.
- формировать адекватную самооценку личности, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел программы	Количество часов								
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		Всего	Теории	Практики	Всего	Теории	Практики	Всего	Теории	Практики
1	Теория физической культуры и спорта	3	2	1	2	1	1	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	39	2	36	20	2	18	30	1	29
3	Специальная физическая подготовка	19	2	18	30	2	28	51	1	50
4	Техническая подготовка	-	-	-	45	3	42	48	1	47
7	Спортивно-игровая подготовка/ Соревновательная практика	7	1	6	10	1	9	11	1	10
8	Итоговое занятие	1	-	1	1	-	1	2	1	1
	Всего часов	72	7	65	108	9	99	144	6	138

ИТОГО	324
--------------	------------

Учебно-тематический план
1 года обучения, 72 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теории	Практики	
1	Теория физической культуры и спорта	3	2	1	
1.1	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
1.2	История развития легкой атлетики.	0,5	0,5	0,5	Фронтальный опрос
1.3	Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения.	0,5	0,25	-	Фронтальный опрос
1.4	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.	0,5	0,25	-	Фронтальный опрос
1.5	Правила соревнований	0,5	0,5	-	Фронтальный опрос
2	Общая физическая подготовка	39	3	36	
2.1	Общеразвивающие упражнения	39	3	36	Фронтальный опрос
3	Специальная физическая подготовка	22	2	20	
3.1	Развитие быстроты	6	0,5	5,5	Контрольные упражнения
3.2	Развитие скоростно-силовых качеств	5	0,5	4,5	Контрольные упражнения
3.3	Развитие ловкости и координации	5	0,5	4,5	Контрольные упражнения
3.4	Развитие гибкости	6	0,5	5,5	Контрольные упражнения
4	Спортивно-игровая подготовка	7	1	6	Итоги соревнований
5	Итоговое занятие	1	-	1	Зачёт, сдача нормативов
	Всего часов	72	8	64	

Содержание учебно-тематического плана

1.Теория физической культуры и спорта

1.1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.

Теория: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие и физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

1.2. История возникновения вида спорта и его развитие.

Теория: Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

1.3. Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения.

Теория: Расписание учебно-тренировочного процесса. Правила поведения в спортивном зале, на улице, и т.д. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм. Причины спортивных травм. Меры профилактики спортивного травматизма.

1.4. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек.

Теория: Общие сведения о гигиене, личная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Основные принципы построения рационального питания. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Практика: Упражнения для формирования правильной осанки, игры на внимание.

1.5. Правила соревнований

Теория: Обязанности и права участника соревнований. Условия выполнения упражнений.

2. Общая физическая подготовка

2.1. Общеразвивающие упражнения

Теория: Виды общеразвивающих упражнений: на месте, в движении, без предметов, с предметами, в парах, в группах и т.д, влияние данных упражнений на организм занимающихся, место в учебно-тренировочном занятии.

Практика: Комплекс ОРУ в движении с использованием различных предметов и без предметов с чередованием бега и ходьбы. Выполнение упражнений в парах,

упражнения на гимнастической лестнице, скамье. Выполнение общеразвивающих упражнений для мышц шейного, плечевого, поясничного отделов, для мышц ног с предметами (обручи, скакалки, резиновые мячи).

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Развитие быстроты

Теория: Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения.

Практика: Спортивные игры: «Поймай гимнастическую палку», «Рывок за мячом». Легкоатлетические упражнения: челночный бег 2*5м, 3* 8м; бег правым, левым боком; спиной вперед; бег на носках и т.д. комбинированные эстафеты.

3.2. Развитие скоростно-силовых качеств

Теория: Физические качества «скорость», «сила». Понятие скоростно-силовых качеств.

Практика: Упражнения комплексного развития скоростно-силовых качеств (эстафеты, подвижные игры); Прыжки через скакалку; Прыжки с места в «окно» образованное натянутыми веревочками или резинками; Прыжки в длину с места.

3.3. Развитие ловкости и координации

Теория: Физическое качество «ловкость». Факторы, характеризующие ловкость. Пути развития ловкости.

Практика: Подвижные игры, спортивные игры: дартс, челночный бег 3х10 м, бег с изменением направления, эстафеты с предметами, игры на координацию, внимание.

3.4. Развитие гибкости

Теория: Физическое качество «гибкость». Активная и пассивная гибкость.

Практика: Упражнения на развитие гибкости: сгибания-разгибания, наклоны и повороты, вращения и махи, перекаты самостоятельно и с партнером.

4. Спортивно-игровая подготовка

Теория: Средство и метод воспитания, средство начального обучения движениям избирательного воздействия на отдельные способности.

Практика: Подвижные игры, спортивные игры: Подвижные игры используемые для обучения спортивным играм. Игры на ориентирование в пространстве. Игры с лазанием, с бегом, с прыжками, с метанием и ловлей, игры на внимание, игры-эстафеты.

5. Итоговое занятие

Теория: Проверка знаний пройденного теоретического материала. Зачёт.

Практика: Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Учебно-тематический план

2 год обучения, 108 часов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теории	Практики	
1	Теория физической культуры и спорта	3	2	1	
1.1	Техника безопасности на занятиях	1	0,5	-	Фронтальный опрос
1.2	Травмы и оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах	1	0,5	-	Фронтальный опрос
1.3	Правила соревнований	1	1	1	Фронтальный опрос
2	Общая физическая подготовка	19	1	18	
2.1	Общеразвивающие упражнения	19	1	18	Фронтальный опрос
3	Специальная физическая подготовка	30	2	28	
3.1	Развитие выносливости	5	0,5	4,5	Контрольные упражнения
3.2	Развитие быстроты	5		5	Контрольные упражнения
3.3	Развитие скоростно-силовых качеств	5		5	Контрольные упражнения
3.4	Развитие ловкости и координации движения	5	0,5	4,5	Контрольные упражнения
3.5	Развитие гибкости	5	0,5	4,5	Контрольные упражнения
3.6	Развитие силы	5	0,5	4,5	Контрольные упражнения
4	Техническая подготовка	45	2	43	
4.1	Обучение технике высокого и низкого старта	10	0,5	9,5	Фронтальный опрос
4.2	Обучение технике бега на короткие дистанции	15	0,5	14,5	Наблюдение
4.3	Обучение технике прыжков в длину с места	10	0,5	9,5	Наблюдение
4.4	Обучение технике метания мяча в цель.	10	0,5	9,5	Контрольные упражнения
5	Спортивно-игровая подготовка/ Соревновательная практика	9	1	8	Итоги соревнований
6	Итоговое занятие	2	1	1	Зачёт, сдача нормативов
	Всего часов	108	9	99	

Содержание учебно-тематического плана

1. Теория физической культуры и спорта

1.1. Техника безопасности на занятиях

Теория: Правила поведения в спортивном зале, на улице, и т.д. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

1.2. Травмы и оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах

Теория: Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм. Причины спортивных травм. Меры профилактики спортивного травматизма.

1.3. Правила соревнований

Теория: Обязанности и права участника соревнований. Условия выполнения упражнений. Работа судейской бригады.

2. Общая физическая подготовка

2.1. Общеразвивающие упражнения

Теория: Виды общеразвивающих упражнений: на месте, в движении, без предметов, с предметами, в парах, в группах и т.д, влияние данных упражнений на организм занимающихся, место в учебно-тренировочном занятии (повторение).

Практика: Выполнение всех ОРУ, на месте в одну и две шеренги, в движении в колонну по одному с использованием различных предметов (скакалка, обруч, гантели), строевые упражнения. ОРУ без предметов с чередованием бега и ходьбы. Наклоны туловища и головы в различных направлениях. Комплекс упражнений в парах: у шведской стенки, гимнастической скамейки. Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, «Мост», упражнения на растяжку.)

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Развитие выносливости

Теория: Понятие выносливости.

Практика: Упражнения для развития выносливости: бег с сохранением правильной осанки, бег по «кочкам» или размеченным участкам дорожки; быстрый бег, челночный бег 3* 3, 3* 5, 3 * 10 м. бег на носках, бег с различными положениями рук, бег с преодолением препятствий; бег с изменением направления, бег из различных исходных положений, медленный бег. Развитие выносливости по типу круговой тренировки. Развитие скоростной выносливости (бег с изменением направления, игра «Брауновское движение»)

3.2. Развитие быстроты

Теория: Упражнение комплексного развития быстроты (спортивные игры, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствия).

Практика: Ускорения из различных упоров и положений туловища. Различные беговые упражнения. Упражнения на быстроту реакций. Упражнения на скорость выполнения отдельных движений. Подвижные игры. Челночный бег 3 * 10, бег «елочка».

3.3. Развитие скоростно-силовых качеств

Теория: Физические качества «скорость», «сила». Понятие скоростно-силовых качеств.

Практика: Прыжки в длину с места. Выпрыгивание вверх из положения приседа. Бег зигзагом. Бег с высоко подниманием колен. Подвижные и спортивные игры.

3.4. Развитие ловкости и координации

Теория: Физическое качество «ловкость». Факторы, характеризующие ловкость. Пути развития ловкости.

Практика: Тесты для определения уровня ловкости. Зеркальные движения (обучающие повторяют движения тренера зеркально). Бег по отрезкам. Бег через препятствия (набивные мячи, обручи и т.д.) Бег с изменением направления. Смена заданий в беге по сигналу тренера. Игры на ориентировку в пространстве.

3.5. Развитие гибкости

Теория: Физическое качество «гибкость». Активная и пассивная гибкость.

Практика: Комплексы упражнений с предметами и без предметов на прогибания, растягивания. Выполнение кувырков вперед, назад. Выполнение упражнений на растяжку. Шпагат (левой, правой) ногой вперед. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения в парах на гимнастической скамейке. Упражнения для формирования равновесия и правильной осанки.

3.6. Развитие силы

Теория: Понятие «Сила».

Практика: Подтягивание на низкой перекладине. Отжимание (от стены, от скамейки, от пола). Упражнения в парах. Приседания (на двух ногах, на одной ноге с поддержкой и без поддержки). Лежа на спине поднимание и опускание прямых ног. Упражнения с набивными мячами. Комплексы упражнений без предметов.

4. Техническая подготовка

4.1. Обучение технике высокого и низкого старта

Теория: Обучение технике высокого и низкого старта

Практика: Выполнение высокого и низкого старта. Выполнение различных стартовых положений и выбегание из этих положений.

4.2. Обучение технике бега на короткие дистанции

Теория: Обучение технике стартового разгона. Обучение технике бега по дистанции. Обучение техники финиширования. Обучение бега по дистанции в целом.

Практика: Выполнение команд «На старт», «Внимание». Начало бега без сигнала, по сигналу и стартовые ускорения. Равномерный бег с невысокой и средней скоростью. Бег с высоким подниманием бедра. Семенящий бег. Имитация движения рук. Бег прыжковыми шагами. Бег с пробеганием финишной линии, не замедляя бега. Участие в соревнованиях внутри группы. Эстафеты.

4.3. Обучение технике прыжков в длину с места

Теория: Ознакомить и показать технику прыжка в длину с места.

Практика: Выполнение прыжков в длину с места учащимися без учета. Выполнение прыжков в длину с места учащимися на результат.

4.4. Обучение технике метания мяча в цель

Теория: Ознакомить с техникой метания мяча в цель.

Практика: Научить техники держания мяча. Научить технике подготовки к разбегу и разбег. Научить техники подготовки к финальному усилию. Научить техники финального усилия, вылет и полет мяча в цель. Выполнение на результат.

5. Спортивно-игровая подготовка/Соревновательная практика

Практика: Игры с элементами бега и прыжков. Игры на сообразительность и быстроту реакции. Мини-футбол. Пионербол. Игры с мячом. Соревнования внутри группы, на первенство школы, на первенство района.

6. Итоговое занятие

Теория: Проверка знаний пройденного теоретического материала. Зачёт.

Практика: Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Учебно-тематический план

3 год обучения, 144 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теории	Практики	
1	Теория физической культуры и спорта	3	2	1	
1.1	Общая спортивная гигиена	1	0,5	-	Фронтальный опрос
1.2	Роль восстанавливающих средств	1	0,5	-	Фронтальный опрос
1.3	Правила соревнований в легкой атлетике	1	1	1	Фронтальный опрос

2	Общая физическая подготовка	30	1	29	
2.1	Общеразвивающие упражнения	30	1	29	Фронтальный опрос
3	Специальная физическая подготовка	50	1	49	
3.1	Развитие выносливости	5	0,5	4,5	Контрольные упражнения
3.2	Развитие быстроты	5		5	Контрольные упражнения
3.3	Развитие скоростно-силовых качеств	5		5	Контрольные упражнения
3.4	Развитие ловкости и координации движения	5	0,5	4,5	Контрольные упражнения
3.5	Развитие гибкости	5	0,5	4,5	Контрольные упражнения
3.6	Развитие силы	5	0,5	4,5	Контрольные упражнения
4	Техническая подготовка	48	1	47	
4.1	Совершенствование техники прыжков в длину с места	10	0,5	9,5	Наблюдение
4.2	Обучение техники метания мяча на дальность	10	0,5	9,5	Контрольные упражнения
4.3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта				Наблюдение
5	Спортивно-игровая подготовка/ Соревновательная практика	11	1	10	Итоги соревнований
6	Итоговое занятие	2	1	1	Зачёт, сдача нормативов
	Всего часов	144	7	99	

Содержание учебно-тематического плана

1. Теория физической культуры и спорта

2. Общая физическая подготовка

2.1. Общеразвивающие упражнения

Весь комплекс ОРУ в движении, на месте с предметами и без предметов повторяется, но с усложнением и добавлением новых упражнений на развитие и совершенствовании всех физических качеств. Кувырки вперед, назад, «мост» - без посторонней помощи, стойка на лопатках без помощи партнера, «ласточка».

3. Специальная физическая подготовка

Весь комплекс СФП повторяется, но с постепенным усложнением и добавлением новых упражнений для развития выносливости:

- Развитие общей выносливости;
- Развитие координационной выносливости (бег с преодолением препятствий, бег с изменением способов передвижения, бег в сочетании с другими действиями.

Скоростно- силовых качеств, быстроты, ловкости и координации движений, гибкости, силы. Комплекс упражнений с набивными мячами (вес-1 кг); Комплексы упражнений для развития ручной ловкости. Проводить тесты для определения гибкости, быстроты, силы, ловкости.

4. Техническая подготовка

На третьем году обучения запланировано совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Используются все основные задачи и средства 2 года обучения, но с добавлением усложненных упражнений и большим количеством повторов.

- Для совершенствования техники прыжков используются те же основные задачи и средства 2 и 3 года обучения с большим количеством повторов. Выполнение техники прыжка на результат.

- Для совершенствования техники метания мяча на дальность выполняются все основные задачи и средства 2 года обучения, но с добавлением усложненных упражнений и большим количеством повторов.

- Совершенствование техники метания мяча в цель.

-

5. Спортивно-игровая подготовка/Соревновательная практика

На третьем году обучения игры повторяются и могут использоваться для разогрева мышц в ходе разминки или для восстановления в ходе заключительной части занятия. Уделяется больше времени спортивным играм «Пионербол», «футбол».

Соревнования внутри группы, на первенство школы, на первенство района.

6. Итоговое занятие

Теория: Проверка знаний пройденного теоретического материала. Зачёт.

Практика: Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- Укрепление здоровья учащихся.
- Развитие двигательных способностей детей.
- Воспитание морально-волевых качеств личности учащихся.
- Дети овладевают знаниями в области физкультуры и спорта, приобретают жизненно важные навыки и умения.
- Участие учащихся в спортивных соревнованиях, товарищеских встречах, Днях Здоровья и Спорта, массовых показательных выступлениях, конкурсах.

Способы проверки

Тестирование, контроль за частотой пульса, проведение открытого занятия, организация спортивных мероприятий, участие в соревнованиях.

По окончании первого года обучения, обучаемые должны уверенно знать:

- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей;
- о значении правильного питания при занятиях спортом;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- основы личной гигиены, причины травматизма на занятиях и их предупреждение;

Умеют:

- пользоваться спортивным инвентарём;
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

По окончании второго года обучения, обучаемые должны уверенно знать:

- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;

Уметь:

- общаться с товарищами по команде и соперниками в спортивном зале
- оказывать помощь своим сверстникам;
- свободно обращаться со спортивным инвентарём.

По окончании третьего года обучения, обучаемые должны уверенно знать:

- Историю развития лёгкой атлетики;
- Строение и функции организма человека;
- Основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность, эстафетах, подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.

Уметь:

- Выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- Контролировать своё самочувствие на занятиях лёгкой атлетикой;
- Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;
- Планировать режим дня.

Результаты освоения программы

личностные	предметные	метапредметные
<ul style="list-style-type: none">- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;- умение оказывать помощь своим сверстникам.	<ul style="list-style-type: none">- формирование знаний о лёгкой атлетике и её роли в укреплении здоровья;- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;- умение вести наблюдения за показателями своего физического развития.	<ul style="list-style-type: none">- 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.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- кабинет для теоретических занятий;
- стадион.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Мяч для метания (140 гр)	шт	10
2	Мяч волейбольный	шт	1
3	Мяч футбольный	шт	1
4	Набивные мячи 1-2 кг	комплект	2
5	Скамейка гимнастическая	шт	10
6	Низкие и высокие перекладины	шт	2
7	Мат гимнастический	шт	10
8	Стенка гимнастическая	шт	4
9	Скакалка	шт	10
10	Обруч	шт	10
11	Барьер легкоатлетический	шт	4
	Палочка эстафетная	шт	5
12	Конусы	шт	10
13	Колодки стартовые	шт	2
14	Рулетка измерительная	шт	1
15	Секундомер	шт	2
16	Свисток	шт	1
17	Флажки	шт	3
18	Дартс	комплект	2

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу имеет высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее или среднее профессиональное образование и профессиональную переподготовку по направлению «физическая культура и спорт».

Методическое обеспечение

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения о физической культуре и спорту, их значение в жизни человека. Формы физической культуры. История возникновения вида спорта и его развития. Основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий.

На практических занятиях обучающиеся приобретают умения и навыки в

совершенствовании техники бега, прыжков, метании мяча.

Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Учебно-методическое обеспечение:

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы
1	ОФП	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> скакалки, обручи, гантели, шведские стенки, гимнастические скамейки, резиновые мячи. <u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, карточки.
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, скакалки, прыжковая дорожка, дартс, набивные мячи, обручи, шведская стенка, эстафетные палочки, низкая перекладина, гимнастическая скамейка. <u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, видеозаписи

3	Технические элементы	практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	<u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	<u>Оборудование:</u> стартовые колодки, эстафетные палочки, прыжковая дорожка, мячи для метания, волейбольные мячи, футбольные мячи. <u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, видеозаписи
4	Соревновательная подготовка	инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> стартовые колодки, эстафетные палочки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы
5	Спортивные, подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, словесный <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.
7	Итоговые занятия	инструктаж, практическое занятие	<u>Методы:</u> соревновательно - игровой, практический. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, моделирование соревнования	<u>Оборудование:</u> конусы, рулетка, секундомер. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации

Информационное обеспечение (аудио-, видео-, фото-, интернет источники) соответствует современным требованиям и обеспечивает достижение планируемых результатов.

2.2 Формы аттестации, контроля и оценочные материалы

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным процессом наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность подготовки обучающихся.

Для отслеживания результативности образовательного процесса по Программе «Юный атлет» используются следующие виды контроля:

- текущий контроль ведется на каждом тренировочном занятии, цель – оценка усвоения изучаемого материала;
- промежуточный контроль – выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке. Проводится два раза в год (сентябрь, май) (Приложение 1);
- контроль соревновательной деятельности (оценка результатов выступления в соревнованиях);

- итоговый контроль – выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке после усвоения Программы (Приложение 3).

В течение учебного года обучающиеся, осваивающие программу проходят тестирования по теоретической подготовке (Приложения 4, 5).

Промежуточная аттестация проводится по теоретической и практической подготовке после первого года обучения, итоговая аттестация проводится после освоения программы. По итогам аттестации заполняются сводный и итоговый протоколы (Приложение 2 и 3)

Формы подведения итогов реализации программы «Юный стрелок»:

- сдача нормативов по ОФП и СПФ;
- зачеты по теории;
- участие в соревнованиях по стрельбе и /или в контрольных стрельбах;
- участие ВФСК «ГТО».

2.3. Список литературы

Литература для педагога:

- 1 Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.: Физкультура и спорт, 2003
- 2 Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2007
- 3 Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005
- 4 Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005
- 5 Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2004
- 6 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: АСТ, 2004
- 7 Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005
- 8 Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006
- 9 Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: Спорт Академ Пресс, 2000
- 10 Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981
- 11 Физиология человека. – М.: Физкультура и спорт, 1970
- 12 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974
- 13 Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Лёгкая атлетика в школе», Москва «Просвещение» 1989г.
- 14 Зациорский В.М. «ГТО техника движений», Москва, изд. ФИС, 1997 г.
- 15 Козленке Н.А., Мацулевич В.П. «Физическое воспитание учащихся начальных классов», Киев, Здоровье, 1988 г
- 16 Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика», М., Просвещение, 2011.
- 17 Кофман Л.Б. «Настольная книга учителя физической культуры», Москва, изд. ФИС, 1998 г.
- 18 Ковалева В.Д. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физическое воспитание», Москва «Просвещение» 1988г.
- 19 ШлеминА.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе», Москва, Просвещение, 1998 г.
- 20 Мальцев А.И. «Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников». Издательство «Феникс» Ростов- на – Дону, 2005г.

- 21 «Учебник тренера по легкой атлетики» Под ред. Л.С. Хоменкова – Изд. 2-е, переработанное и дополненное – М: Физкультура и спорт, 1982г.
- 22 Детские подвижные игры» под ред. Е.В. Конеевой – Ростов- на- Дону: Изд-во «Феникс» 2006г.
- 23 «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» 1-5 классы. Ред. Н.И. Дереклеева ООО «Вако» 2007г. (Мастерская учителя).
- 24 Автор – составитель Т.Н. Захаровой «Формирование здорового образа жизни у младших школьников». Издательство «Учитель» 2007г. г. Волгоград.
- 25 Киселев П.А. «Справочник учителя физической культуры Издательство Учитель 2007г. г. Волгоград.
- 26 Лаптев А.П. «Закаливайтесь на здоровье» Издательство «Медицина» 1991г. Москва.
- 27 Мейксона Г.Б. и Любимирского Л.Е «Методика физического воспитания школьников» Издательство «Просвещение» 1989г. Москва.

Интернет-ресурсы:

1. Портал легкой атлетики <http://www.trackandfield.ru/>

Литература для обучающихся:

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2015.
2. Кизько А.П., Тертычный А.В., Косырев В.А., Забелина Л.Г. «Легкая атлетика», 2018.
3. Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В. «Легкая атлетика. Энциклопедия», 2012.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП (промежуточная аттестация)	стр.27
2	Сводный протокол промежуточной аттестации по предметным областям	стр.30
3	Итоговый протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	стр. 32
4	Оценочные материалы. Тест.	стр. 33
5	Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся СШ	стр.35
6	Требования техники безопасности на занятиях по пулевой стрельбе	стр.36

Приложение 1

**Контрольно-переводные нормативы по общей и
специальной физической подготовке
(промежуточная аттестация)
1-й год обучения**

Девочки

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень		
		низкий	средний	высокий
1	Бег на 30 м(с)	10,1	9,1	8,8
2	Шестиминутный бег (м)	300	500	700
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	77	87	107
4	Метания мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	1	2	3

Мальчики

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень		
		низкий	средний	высокий
1	Бег на 30 м(с)	9,6	8,6	8,3
2	Шестиминутный бег (м)	400	800	900
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115
4	Метания мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4

**специальной физической подготовке
(промежуточная аттестация)
2-й год обучения**

Девочки

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень		
		низкий	средний	высокий
1	Бег на 30 м(с)	7,3	6,6	6,1
2	Смешанное передвижения на 1000 м (мин,с)	7.45	6.55	5.55
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	7	12
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	103	117	137
5	Метания мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	2	3

Мальчики

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень		
		низкий	средний	высокий
1	Бег на 30 м(с)	7,1	6,5	5,9
2	Смешанное передвижения на 1000 м (мин,с)	7.21	6.30	5.12
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142
5	Метания мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4

**(промежуточная аттестация)
3-й год обучения**

Девочки

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень		
		низкий	средний	высокий
1	Бег на 30 м(с)	6,5	6,1	5,5
2	Бег на 1000 м (мин,с)	6.40	6.12	5.03
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) или	5	7	13
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7	10	16
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	118	132	152
5	Метания мяча весом 150 (м)	12	15	20

Мальчики

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень		
		низкий	средний	высокий
1	Бег на 30 м(с)	6,3	5,9	5,3
2	Бег на 1000 м (мин,с)	6.20	5.41	4.42
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или	2	4	6
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162
5	Метания мяча весом 150 (м)	18	22	28

Приложение 2

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ промежуточной аттестации по предметной области ОФП и СФП второе полугодие _____ уч.года

ОБЪЕДИНЕНИЕ: _____

ГРУППА: _____

п/п	Ф.И.О.	Год рождения	Упражнения								ОФП		Итоговый результат т (средний балл)
											результат	балл	
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл			
1													
2													
....													

Председатель комиссии _____ / _____ Г.
Члены комиссии _____ / _____
_____ / _____
Тренер-преподаватель _____ / _____

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ
по предметной области «Теория физической культуры и спорта»
второе полугодие _____ уч. году

ОБЪЕДИНЕНИЕ: _____ **ГРУППА:** _____

№ п/п	Ф.И.О.	Год рож	Номер вопросов															Итоговый результат (сумма очков)	Отметка Зачет/незачет
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	Xxxxxxxxxxxxxxxx	xxxxx	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	12 (80%)	зачет	
2																			
3																			
4																			

Председатель комиссии _____ /
Члены комиссии _____ /
_____ /
Тренер-преподаватель _____ /

« _____ » _____ г.

¹Данные введены для примера заполнения протокола

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

промежуточной и итоговой аттестации обучающихся _____ учебного года

ОБЪЕДИНЕНИЕ: _____ **ГРУППА:** _____

№ п/п	Ф.И.О.	Год рождения	Нормативные требования		Промежуточная, итоговая аттестация		Итоговый результат <i>Переведен Отчислен Оставлен на повторное обучение</i>
			Объем выполненной тренировочн ой работы в %	Показатели соревновательной деятельности (% отношение участия в соревнованиях к плану по программе)	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, (уровень)	Тест по предметной области «Теория физической культуры и спорта (зачет/незачет)	
1	Xxxxxxxxxxxxxxx ²	xxxxx	74%	50%	низкий	зачет	Переведен в СОГ-2
2							
3							

Директор: _____ / _____ / _____ Зам.директора по УСР: _____ / _____ / _____

²Данные введены для примера заполнения протокола

ТЕСТ
на тему «Легкая атлетика»
для спортивно-оздоровительных групп
_____ года обучения

1. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:
А) легкая атлетика
Б) гимнастика
В) личные, командные и лично-командные
2. Какой вид спорта называют «королевой спорта»
А) легкая атлетика
Б) гимнастика
В) тяжелая атлетика
3. Какая из дистанций является спринтерской?
А) 100 м
Б) 800 м
В) 500 м
4. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
А) бег
Б) метание
В) поднятие тяжести
5. Чем измеряется длина разбега?
А) беговыми шагами
Б) рулеткой
В) ступнями
6. В каком году возникла легкая атлетика?
А) в 1888
Б) в 1896
В) в 1913
7. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит?
А) бег на средние дистанции
Б) бег на короткие дистанции
В) бег на длинные дистанции
8. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит?
А) травмам
Б) улучшению спортивного результата
В) экономии сил
9. Протяженность марафонской дистанции?
А) 37 км 100 м
Б) 54 км 250 м
В) 42 км 195 м
10. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100?
А) левой рукой
Б) правой рукой
В) двумя руками
11. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

- А) снижению скорости бега
 - Б) увеличению длины бегового шага
 - В) более сильному толчку ногой
12. Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию?
- А) лечь отдохнуть
 - Б) плотно поесть
 - В) перейти на ходьбу до восстановления дыхания
13. Какое количество попыток дается каждому участнику по прыжкам в длину:
- А) 5
 - Б) 3
 - В) 1
14. Чему способствует занятия легкой атлетикой
- А) развитию кругозора
 - Б) всестороннему физическому развитию
 - В) повышению уровня жизни населения
15. Выберите ряд в котором перечислены упражнения, входящие в виды легкой атлетике:
- А) бег, ходьба, прыжок, метание, многоборья
 - Б) спортивный шаг, подвижные игры
 - В) плавание, стрельба

Ответы тестирования

- 1. В
- 2. А
- 3. А
- 4. В
- 5. Б
- 6. А
- 7. В
- 8. А
- 9. В
- 10. Б
- 11. А
- 12. В
- 13. Б
- 14. Б
- 15. А

**Критерии оценки уровня знаний
по теоретической подготовке учащихся СШ**

Этап обучения	Всего вопросов	Минимальной количество правильных ответов	Оценка
1-3 год обучения	15	≥ 8	Зачет

Требования техники безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. 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. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, 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.

3. Требования безопасности во время занятий

БЕГ

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метателя;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки

АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный атлет» (по виду спорта «легкая атлетика»)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный атлет» является основным нормативным документом определяющим содержание и объем учебно-тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта «легкая атлетика» в МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ».

Цель программы: формирование интереса и потребности детей к занятиям физической культурой и спортом; гармоническое физическое развитие детей по средством занятий лёгкой атлетикой.

Программа модифицированная.

Разработана для детей младшего школьного возраста – 7-10 лет. При её реализации учитываются возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формировании систем организма, двигательных и других функций.

В детское объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Зачисление на обучение осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена. Количество занимающихся – 13-20 человек.

Общее количество часов по программе – 324, 1 год 72 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. 2 год по 108 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. 3 год 144 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Программа базового уровня, что предполагает освоение базовых специализированных знаний, умений, навыков; трансляция общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Юный атлет», а именно теорию физической культуры и спорта, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку.

Программа создаёт необходимые условия для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения.