УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДИНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»

Принята на заседании
педагогического совета
«25» августа 2026 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «СШ №1»
МО Динской район
_____ А.А. Карякин
«01» сентября 2026 г.
Приказ № 124 от 01.09.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Уровень программы: *Базовый*
Срок реализации программы: *9 мес. (148 ч)*
Возрастная категория: *от 7 до 18 лет*
Состав группы: *до 15 человек*
Форма обучения: *очная*
Вид программы: *модифицированная*
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе:

Авторы – составители:
Строкач С.В. - тренер-преподаватель
Носач М.Л. – инструктор-методист

Динская
2026 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цели и задачи программы 7
1.3. Содержание программы. 8
1.4. Планируемые результаты 14
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации 16
2.1. Календарный учебный график программы (Приложение №1 к ДООП) 16
2.2. Условия реализации программы. 17
2.3. Формы аттестации 18
2.4. Оценочные материалы 20
2.5. Методические материалы 25
Раздел №3. Рабочая программа воспитания 28
3.1. Цель воспитательной работы 28
3.2. Задачи воспитательной работы 28
3.3. Формы и методы воспитания 28
3.4. Условия воспитания, анализ результатов 30
3.5. Планируемые результаты воспитательной работы 30
3.6. Календарный план воспитательной работы 31
4. Список литературы 35
4.1. Список литературы для педагогов 35
4.2. Список литературы для детей 35
4.3. Список литературы для родителей 35
4.4. Интернет-ресурсы 35

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Лёгкая атлетика» (далее - Программа) реализуется по **физкультурно-спортивной направленности.** Программа составлена с целью повышения физического потенциала обучающихся, сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни, мотивации самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями на 21 апреля 2023 года)
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Приказ Минтруда России от 24 декабря 2020 года № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, РМЦ ДОД КК, 2024 год.
9. Устав МАУДО «СШ №1» МО Динской район.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься

повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта.

Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики обучающийся приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость.

Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Актуальность программы. Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с всё большим количеством детей, младшего школьного возраста, желающих заниматься легкой атлетикой.

Для улучшения работы возникла необходимость разработки и создания общеразвивающей программы для тренировочной работы с детьми начиная с 7-летнего возраста. Это связанно с более качественной подготовкой (развитие физических качеств и обучение техническим элементам) на основании индивидуального и психолого-педагогического подхода к обучающимся, что способствует ранней мотивации для занятий легкой атлетикой и формированию коммуникативных связей как в группе, так и занимающегося с тренером-преподавателем. В процессе изучения опыта работы конкретизирована структура подготовки юных легкоатлетов в соответствии с современными тенденциями развития легкой атлетики.

Теоретическая значимость программы заключается в оптимизации структуры подготовки юных легкоатлетов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития легкой атлетики.

Практическая значимость программы для группы общефизической подготовки заключается в разработке и внедрении в практику легкой атлетики общеразвивающей программы подготовки юных легкоатлетов и педагогического контроля за динамикой физической и технической подготовленности. В данной программе представлена методика построения тренировочного процесса для детей с 7 лет.

В программе определенна общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого

стратегического направления в учебном занятии. Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной и воспитательной работы, преследует цель содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, воспитания патриотизма, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.

Развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований. Это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении. Овладение знаниями о легкой атлетике, умениями в выполнении общеразвивающих и общеподготовительных упражнений на скорость, ловкость, быстроту, выносливость. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков обучающиеся должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий легкой атлетикой в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиену тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. Разделяются на два вида:

спортивно-оздоровительные (средствами легкой атлетики) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на спортивно-оздоровительном этапе используются следующие показатели:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути единоборства с позиций, возникающих и создающихся в ходе тренировочных занятий. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, ознакомления их с техническим арсеналом видов легкой атлетики, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу обучающимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Адресат программы

Программа актуальна для обучающихся, интересующихся легкой атлетикой в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Прием в спортивно-оздоровительные группы осуществляется на основании заявления родителей (для детей, не достигших 14-летнего возраста) и справки врача о состоянии здоровья.

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

Поступающие в Учреждение также **обязаны** пройти регистрацию в сети Интернет в «Навигаторе» (https://p23.навигатор.дети) – информационном портале дополнительного образования детей Краснодарского края (на основании приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 467 от 03.09.2019 г. (в ред. от 21.04.2023 г.) « Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»).

Группы разновозрастные, формируются составом не менее 10 и не более 15 человек.

Таблица №1

Наполняемость учебных групп

Этап Подго-товки	Возраст для зачисле-ния	Минима-льное число учащихся в группе	Максима-льное число учащихся в группе	Максималь-ное количество учебных часов в неделю	Количест-во занятий в неделю	Количест-во часов в год
СО	(7-18) лет	10	15	4	2-4	148

1.2. Цель и задачи программы

Цель - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых обучающихся.

Задачи программы:

Предметные:

- изучить базовые знания по истории развития легкой атлетики в Мире, России, регионе;
- изучить методику формирования навыков технической подготовленности по дисциплине легкая атлетика;
- изучить понятия, термины и определения легкая атлетика;
- научить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
- научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовки с элементами легкой атлетики;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Личностные:

- Обеспечить качественную спортивную подготовку обучающихся по виду спорта легкая атлетика;
- Развить физические качества детей в соответствии с возрастными особенностями и сенситивными периодами;
- Обучить основам техники и тактики легкой атлетики;
- Способствовать раскрытию спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- Развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения.

Метапредметные:

- привлечь детей и подростков в систему спортивной подготовки по легкой атлетике.
- создать условия для приобретения обучающимися опыта соревновательного взаимодействия, выработки волевых, моральноэтических качеств.
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Учебный план, рассчитан на 37 рабочих недель, в котором предусматривается расписание тренировочных занятий, тренировочные занятия по предметным областям, самостоятельная работа обучающихся, промежуточная аттестация.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки легкоатлетов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

При расчёте времени на каждый из основных видов заданий на тренировочных занятиях продолжительности 45 минут или 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

Таблица № 2

Примерный расчёт распределения заданий на тренировочных занятиях

- обязательный комплекс упражнений (в разминке)	2-5мин.
- элементы акробатики	6-10 мин.
- игры с элементами бега, прыжков, метаний	4-7 мин.
- освоение техники движений	6-10 мин.
- подводящие упражнения	6-18 мин.

Оставшееся время тренировочного занятия может быть использовано на изучение закрепление и совершенствование техники.

Одной из важнейших задач является освоение комплекса подготовительных и специальных упражнений. В связи с этим формы занятий, их построение в спортивно-оздоровительных группах должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого тренировочного занятия.

Таблица №3

Примерный учебно-тематический план на 37 недель

№ п/п	Раздел образовательной деятельности	Количество часов			Формы аттестации
		теория	практика	всего	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	9			Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка		54		практикум
3	Специальная физическая подготовка		42		
4	Техническая подготовка		39		
5	Контрольные занятия		4		
6	Количество часов в неделю			4	
7	Количество тренировок в неделю			2-4	
ИТОГО:		**9**	**139**	**148**	

Содержание программы.

Теоретическая подготовка (9 ч.).

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем и других наглядных пособий.

История развития легкой атлетики.

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика - как вид спорта (история).
- Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
- Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
- Исторический очерк развития легкой атлетики.
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, района).

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.

- Понятие о гигиене и санитарии.

- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
- Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.
- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение закаливания, основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.
- Режим и питание. Значение правильного питания. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.
- Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения.

- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря.

Самоконтроль.

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
- Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.
- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
- Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.
- Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.

- Понятие о травмах. Травматические повреждения характерные для легкоатлета, меры их профилактики (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь).

Общая физическая подготовка (54 ч)

Общая физическая подготовка включает упражнения, знакомство с которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах. Одно из основных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных умений и навыков необходимых в легкой атлетике. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения видов легкой атлетики.

Общая физическая подготовка:

- Строевая подготовка.
- Повороты, перестроения, размыкание.
- Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
- Подвижные игры, эстафеты, бег.
- Метания, прыжки.
- Основы акробатики.
- Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.
- Упражнения для увеличения гибкости.

Развитие выносливости:

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости. Координационная подготовка:

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
- Подвижные и спортивные игры.

.Развитие гибкости:

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

Специальная физическая подготовка (42 ч.)

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении.
- - Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
- - Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метаний.
- - Специальные упражнения в парах (с партнёром).

Обучение и совершенствование техники.

В процессе тренировок обучающиеся начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- барьерный бег
- прыжки в длину
- прыжки в высоту
- толкание ядра
- метание копья (мяча)

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;

- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

Рекомендации по планированию общей, специальной, технической и тактической физической подготовки

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, спортивная.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча вперед из- за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Упражнения для развития гибкости: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения для развития силы: упражнения со штангой, с резиной.

Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты,

бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Специальная физическая подготовка с использованием других видов двигательной деятельности

Упражнения для развития силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

Упражнения для развития ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты.

Упражнения для развития координации: (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°.

Упражнения для развития способности к равновесию (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полу-приседе, приседе.

Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

Техническая подготовка(39 ч).

Техническая подготовка легкоатлетов направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом.

Другие виды спорта и подвижные игры

Развитию волевых качеств и соревновательного азарта способствуют спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метаний; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Психологическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера, а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- изучили базовые знания по истории развития легкой атлетики в мире, России, регионе;
- изучили методику формирования навыков технической подготовленности по дисциплине легкая атлетика;
- изучили понятия, термины и определения легкая атлетика;
- научили самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
- научили использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовки с элементами легкой атлетики;
- обучились приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Личностные:

- обеспечили качественную спортивную подготовку обучающихся по виду спорта легкая атлетика;
- развили физические качества детей в соответствии с возрастными особенностями и сенситивными периодами;
- обучили основам техники и тактики легкой атлетики;
- способствовали раскрытию спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- развивали уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения.

Метапредметные:

- привлекли детей и подростков в систему спортивной подготовки по легкой атлетике.
- создали условия для приобретения обучающимися опыта соревновательного взаимодействия, выработки волевых, морально-этических качеств.
- сформировали потребность к ведению здорового образа жизни.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график программы

Таблица № 4

Примерный план-график распределения учебных часов в спортивно - оздоровительных группах

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		-	-	11	12	1	2	3	4	5	6	7	-	
1	Теория			1	1,5	1	1	1	1	1	1	0,5		9
2	ОФП			6	6	4	7	7	6	6	6	6		54
3	СФП			4	5	3	5	5	5	5	5	5		42
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Техническая подготовка			4	5	3	4	5	5	4	5	4		39
6	Контрольные занятия			2						2				4
8	Всего часов			17	17,5	11	17	18	17	18	17	15,5		148

Таблица № 5

Примерный развернутый учебно-тематический план по легкой атлетике

Разделы подготовки		Всего	В том числе	
			теория	практика
1	**Теоретическая подготовка:** Физическая культура и спорт в России; Влияние занятий на строение и функции организма обучающегося; Гигиена, закаливание, питание и режим легкоатлетов; Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях; Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; Основы техники и тактики; Моральная и психологическая подготовка; Физическая подготовка; Правила соревнований по легкой атлетике, планирование, организация и проведение соревнований;	**9**	**9**	

	Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой			
2	**Общая и специальная физическая подготовка:** Строевые и порядковые упражнения; Упражнения без предметов; Упражнения с предметами; Упражнения на гимнастических снарядах.	**54**		**54**
3	Специально-подготовительные упражнения; Имитационные упражнения; Упражнения в ходьбе; Упражнения в беге; Специализированные игровые комплексы.	**42**		**42**
4	**Техническая подготовка:** Освоение элементов техники; Технические действия; Тренировочные задания.	**39**		**39**
5	**Контрольные занятия** Динамика роста физических показателей	**4**		**4**
Всего часов на 37 учебных недели		**148**	**9**	**139**

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «легкая атлетика» обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование. Преподавание осуществляют:

- тренер-преподаватель;
- старший тренер-преподаватель.

Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Легкая атлетика» осуществляет инструктор-методист.

МАУДО «СШ №1» МО Динской район осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведение физкультурных и спортивных мероприятий (по необходимости).

Материально- технические условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по легкой атлетике.

Для реализации данной программы необходимы:

- площадка или спортивный манеж, стадион, площадь которых должна быть не менее 4 $м^2$ на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров; комната для переодевания.

Таблица № 6

Оборудование и спортивный инвентарь

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1	Барьеры	штук	10
2	Мяч набивной 3-5 кг	штук	10
3	Яма для прыжков в высоту	штук	1
4	Яма для прыжков в длину	штук	1
5	Секундомер	штук	8
6	Свисток	штук	1
7	Рулетка 3 метра	штук	1
8	Эстафетные палочки	штук	3
9	Стартовые колодки	штук	3

2.3. Формы аттестации

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- Оценки результатов выступления на соревнованиях.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся за учебный год.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Обучающийся становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.
- Подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 30 октября и в конце учебного года с 1 по 30 мая на тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

В зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

- Отлично: от 18-20 баллов
- Хорошо: от 15-17 баллов
- Удовлетворительно: от 12-14 баллов
- Неудовлетворительно: от 11 и ниже

Таблица № 7

Комплекс контрольных нормативов ОФП

№ п/п	Упражнения	оценка	ДЕВУШКИ									
			ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200	210	220	230	235
		4	140	150	160	170	180	190	200	210	220	225
		3	130	140	150	180	170	180	190	200	210	215
3	Челночный бег 3 х 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

Таблица № 8

Комплекс контрольных нормативов ОФП

№ п/п	Упражнения	оценка	ЮНОШИ ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
3	Челночный бег 3 х 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

2.4. Оценочные материалы

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

В зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

- Отлично: от 18-20 баллов
- Хорошо: от 15-17 баллов
- Удовлетворительно: от 12-14 баллов
- Неудовлетворительно: от 11 и ниже

Обучающиеся, освоившие программу и соответствующие возрасту могут быть переведены на обучение по спортивной подготовки, при условии сдачи нормативов по ОФП.

2.5. Методические материалы

Основной формой занятий в спортивных школах являются: групповые практические занятия.

Методы используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его

быстрейшее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов обучения: сознательности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая обучающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка - формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья обучающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование обучающихся производится 1 раз в год.

Требования к результатам освоения программы

Для оценки эффективности деятельности рекомендуются критерии:

- состояние здоровья обучающихся;
- регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Таблица № 9

Критерии оценки эффективности деятельности в разных возрастных группах

Возраст (лет)	**Задачи физического воспитания обучающихся направлены:**
7-10	• на укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; • развитие координационных и кондиционных способностей; • формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии

	физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей; • выработку представлений об основных видах спорта; • приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
11-15	• на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; • на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации, на здоровый образ жизни; • на обучение основам базовых видов двигательных действий; • на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; • на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма; • на углубленное представление об основных видах спорта; • на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; • на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
16 - старше	• на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам; • на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; • на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; • на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности; • на углубленное представление об основных видах спорта; • на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время; • на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Сенситивные фазы развития отдельных физических качеств приведены в таблице № 10.

Таблица № 10

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Физические способности		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Силовые	Собственно-силовые способности				Д	Д		М			М Д
	Скоростно-силовые способности			Д	М		Д	Д	М	М	
Скоростные	Частота движения	М Д	М Д		Д		М				
	Скоростно-одиночного движения			Д	М				М	М	
	Время двигательной реакции				Д	М				М	
Выносливость	Статический режим	Д		Д	Д	Д		М	М		
	Динамический режим			Д	Д	М Д	М			М	
	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М	
	Зона субмак-симальной интенсивности			Д	М			Д		М	М
	Зона большой интенсивности		М	М Д	М Д	Д		Д		М	М
	Зона умеренной интенсивности		М Д		М				М	М	
Координационные	Простые координации	М Д	М Д				Д		М		
	Сложные координации			Д	М		Д		М		
	Равновесие	Д		Д		Д			М		
	Точность движения		М Д				Д		М		
	Гибкость	Д	М Д	Д		Д	М Д		Д		Д

М – мальчики, Д – девочки, М Д - мальчики и девочки

Таблица № 11

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Скорость			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Скорость. Развитие скорости наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального

потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9- 10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются дети с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах:

- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер - преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в

соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается, дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;
- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,
- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;
- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, растяжения и разрывы сумочно-

связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- проверить противопожарное состояние спортивного зала;
- выключить свет.

Раздел №3. «Рабочая программа воспитания»

3.1. Цель воспитательной работы.

Цель воспитания обучающихся в МАУДО «СШ №1» МО Динской район - подготовка как субъекта учебной, профессиональной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы необходимых знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде. (ФЗ от 31.07.2020г. №304, ст.2 п.2)

3.2. Задачи воспитательной работы

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, посредством занятий физической культурой и спортом, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.
4. Формирование знаний, умений и навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде через занятия физической культурой и спортом.

3.3. Формы и методы воспитания

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в процессе тренировочных занятий,

организации открытых тренировок, соревнований, в том числе с участием родителей.

Методы воспитания, применяемые на тренировочных занятиях:

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

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется.

Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становиться тем эталоном, по которому он учится жить. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Ведущее значение в воспитательной работе с обучающимися уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий.

На конкретных примерах тренер-преподаватель убеждает спортсмена в том, что успех зависит от целеустремленности и трудолюбия. Внимание

дисциплинированности тренер-преподаватель уделяет уже с первых занятий. Строгое соблюдение организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это обращает внимание тренер-преподаватель.

3.4. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности на основе реализации программы в МАУДО «СШ №1» МО Динской район в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также в процессе соревновательной деятельности, посещения мастер – классов с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом в коллективе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения.

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

3.5. Планируемые результаты воспитательной работы

1. Создали условия для социально-педагогической адаптации и защиты детей, посредством занятий физической культурой и спортом, сформировали позитивное отношения между людьми, уважение прав другого человека.
2. Развили интересы и способности личности, сформировали и развили личностные качества.
3. Создали условия для целенаправленного поиска условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, сформировали привычки к систематическому труду и состязательности, увеличили степень самостоятельности детей и самоконтроля.
4. Сформировали знания, умения и навыки по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде через занятия физической культурой и спортом.

3.6. Календарный план воспитательной работы

Таблица №12

Календарный план воспитательной работы

Перечень воспитательных мероприятий	Дата	Участники	Ответственный
Проведение родительских собраний в группах.	В течение года	Родители	Тренеры-преподаватели
Разъяснение норм и правил поведения, требований Устава МАУДО «СШ №1» МО Динской район	Сентябрь	Обучающиеся	Тренеры-преподаватели, зам.директора по ВР
Проведение бесед и инструктажей по технике безопасности и по охране жизни детей, пожаробезопасности, о виде спорта, антитеррористической безопасности, безопасности передвижения при переходе автомобильных дорог, о требованиях закона Краснодарского края по профилактике безнадзорности и беспризорности)	В течение года	Обучающиеся	Зам.директора по УР, тренеры-преподаватели
Мероприятия, посвященные «Дню солидарности в борьбе с терроризмом». Беседы: «Профилактика терроризма и экстремизма».	Сентябрь	Обучающиеся	Зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели
Неделя противопожарной безопасности, беседы	Сентябрь, январь	Обучающиеся	Зам.директора по ВР, зам.директора по АХР, тренеры-

с обучающимися о противопожарной безопасности, проведение практической тренировки по отработке плана эвакуации на случай возникновения пожара			преподаватели, инструкторы-методисты
Беседы по профилактике дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»	Сентябрь	Обучающиеся, сотрудник ГАИ	Тренеры-преподаватели
Подготовка и проведение мероприятий, посвященных Дню Динского района, Дню победы в ВОВ, Дню физкультурника, Дню России	В течение года	Обучающиеся, родители	Зам.директора по УВР, зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
Режим, питание и гигиена спортсмена. Витаминизация	Октябрь	Обучающиеся	Мед. сестра, тренеры-преподаватели,
«По дороге в спортивную школу №1. Соблюдение ПДД при переходе через улицу». ПДД.	Ноябрь	Обучающиеся, сотрудник ГАИ	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
Подготовка и проведение мероприятий в дни школьных каникул (викторины, конкурсы, игры, эстафеты, соревнования)	Ноябрь Январь Март	Обучающиеся, родители	Зам.директора по УВР, зам.директора по УР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
Беседа на тему: «Воспитание патриотизма, коллективизма и	Декабрь	Обучающиеся	тренеры-преподаватели.

взаимопомощи»			
Проведение мероприятий в рамках «Декада здоровья»	Январь	Обучающиеся	Зам.директора по УВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
Проведение мероприятий в рамках краевого конкурса оборонно массовой и военно-патриотической работы памяти маршала Г.К. Жукова Всероссийская акция «Блокадный хлеб»	Январь-февраль	Обучающиеся	Зам.директора по УВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
Проведение мероприятий в рамках недели безопасного нахождения на льду «Осторожно, тонкий лед»	Январь-март	Обучающиеся, сотрудники МЧС	Зам. директора по УВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
Беседа на тему: «Гордимся нашей Родиной!»	Февраль	Обучающиеся, ветераны, участники боевых действий	Тренеры-преподаватели,
Проведение бесед по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних «Остановись, пока не поздно!»	В течение года	Обучающиеся	Зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели
Просмотр видеоматериалов с записью чемпионатов Мира, Олимпийских игр, чемпионатов Европы и обсуждение техники в избранном виде спорта.	В течение года	Обучающиеся	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
Проведение тематических	В течение года	Обучающиеся	Административный состав,

консультаций с родителями несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации.			инструкторы-методисты
Проведение собраний обучающихся, выезжающих на соревнования. Проведение инструктажей по технике безопасности перед выездом на соревнования.	Апрель	Обучающиеся, родители	Тренеры-преподаватели
Мероприятия, беседы по антитеррористической направленности	Апрель	Обучающиеся	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
Беседы на тему: «Спортсмены – герои участники ВОВ и военных конфликтов	Май	Обучающиеся, родители	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
Беседы с обучающимися о жизни выдающихся спортсменов	В течение года	Обучающиеся, выпускники спортивной школы	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
Проведение индивидуальных тематических консультаций с воспитанниками и родителями	В течение года	Родители	Администрация, тренеры-преподаватели

4. Список литературы

4.1. Список литературы для педагогов.

1. «Правила вида спорта легкая атлетика». Изд-во «Центрмаг», 2023г
2. Врублевский Е. П. «Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах)». Изд-во «Спорт», 2017г.
3. Морозов В.О. « Легкая атлетика: техника и методика тренировки» Изд-во «Флинта», 2021г.

4.2. Список литературы для родителей

1. Имж, А. Воспитание - это не только контроль. Книга о любви детей и родителей/ Адриана Имж.: Питер, 2019
2. К. Бочавер, Л. М. Довжик Психология детско-юношеского спорта. Изд-во «Спорт» , 2021 г

4.3. Список литературы для детей

1. Будунов Е. «Дневник бегуна или история Вашего бега», Изд-во: «BooksNonStop»
2. «Правила вида спорта легкая атлетика». Изд-во «Центрмаг», 2023г.