

*Муниципальное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «РИТМ»*

*Утверждена
Педагогическим Советом
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
Протокол № 02 от 31.08.2022 г.*



Рабочая программа «Легкая атлетика»

для групп базового уровня сложности
третьего года обучения



Составил:
тренер-преподаватель
Потапова Евгения Александровна

Качканар 2022г

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план	5
3. Требования к уровню подготовки учащихся по данной программе.....	8
4. Дистанционное обучение.....	13
5. Самостоятельная работа.....	14
6. Режим работы группы.....	14
7. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.....	15
8. Восстановительные мероприятия.....	16
9. Рабочая программа воспитания.....	17
10. Ожидаемые результаты.....	22
Список используемой литературы.....	23
Приложение 1	25
Приложение 2.....	26

1. Пояснительная записка

Легкая атлетика – это самый доступный вид спорта, включающий в себя бег, прыжки, ходьбу, метания, естественные для человека с самого раннего детства. Этим видом спорта можно заниматься в любом (с детства и до глубокой старости) возрасте и круглогодично в любых условиях – и на стадионах, и в лесу, и в парках, и на спортивных площадках. Без бега, прыжков и метаний не обходится ни один вид спорта. Роль легкой атлетики в современном Олимпийском движении все время повышается. Все это предъявляет большие требования к качеству подготовки спортивных резервов. Подготовка резервов легкой атлетики определена как важнейшая задача всех физкультурных и спортивных организаций страны, и особенно среди детей школьного возраста. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни.

Рабочая программа по лёгкой атлетике для групп базового уровня сложности третьего года обучения, составлена на основе дополнительной предпрофессиональной образовательной программы по легкой атлетике МУДО ДЮСШ «Ритм». В соответствии Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, уставом учреждения, приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 N939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на этапе базового уровня сложности 3 года обучения.

Основной целью рабочей программы является, рост уровня физического развития учащихся, овладение техникой отдельных видов легкой атлетики, достижение спортивных результатов.

Основными задачами программы являются следующие:

- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение умением самоконтроля;

- воспитание социальной активности учащихся, развития волевых и лидерских качеств, инициативы, дисциплинированности, чувства коллективизма, взаимопомощи;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- сохранность контингента.

Срок реализации рабочей программы 1 год. Данная рабочая программа рассчитана на детей от 10 до 13 лет.

Занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2-3 часа, 8 часов в неделю.

Учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы (*таблица №1*), для перевода в группу базового уровня сложности 3 года обучения.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях. Учебно-тренировочные занятия проходят на стадионе «Горняк» по адресу 8 микрорайон, дом 5а и в легкоатлетическом манеже по тому же адресу, вход в правую трибуну.

Таблица №1

Контрольно-переводные нормативы для группы базового уровня сложности 3 года обучения

Контрольные упражнения	Балл	Мальчики	Девочки
Бег на короткие дистанции, барьерный бег			
Челночный бег 3х10м	3	8,4	8,7
	2	9,1	9,8
	1	9,9	10,3
Прыжки ч/з скакалку 30с	3	40	45
	2	38	42
	1	36	40
Прыжок в длину с места, см	3	160	150
	2	155	145
	1	150	140
Бег на средние дистанции			
Челночный бег 10м х3, с	3	8,7	9,0
	2	9,6	9,5
	1	10,0	10,3
Прыжки ч/з скакалку 30с	3	36	40
	2	34	38
	1	32	36
Прыжок в длину с места, см	3	150	140
	2	145	135
	1	140	130
Прыжки			
Челночный бег 3х10м	3	8,6	9,0
	2	9,2	9,5
	1	9,9	10,0

Прыжок в длину с места	3	170	160
	2	165	155
	1	160	150
Прыжки ч/з скакалку 30 с	3	40	45
	2	38	42
	1	36	40

По итогам тестирования учащиеся переводятся в группу базового уровня сложности 3 года обучения, набрав 4 балла.

Таблица 2

Продолжительность этапа спортивной подготовки, наполняемость групп, минимальный возраст для зачисления

Этап подготовки	Периоды обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Минимальный возраст для зачисления
Базовый уровень сложности	третий год	10	15	10

2. Учебный план

На этапе базового уровня сложности 3 года обучения основное внимание тренера направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и игровых видов спорта. При разработке учебного плана учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям. Календарь соревнований на 2022-2023 учебный год представлен в таблице 3. Календарный учебный график расписан по месяцам и представлен в таблице 4.

Таблица 3

Календарь соревнований на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Наименование соревнования	Дата проведения	Место проведения
1	Первенство ДЮСШ РИТМ «Общая физическая подготовка»	сентябрь	стадион «Горняк», легкоатлетический манеж
2	Первенство ДЮСШ РИТМ «День спринтера»	октябрь	стадион «Горняк», легкоатлетический манеж

3	Матчевая встреча городов Урала и Сибири по легкой атлетике	октябрь	г. Нижняя Тура
4	Первенство ДЮСШ РИТМ «День средневика»	ноябрь	стадион «Горняк», легкоатлетический манеж
5	Веселые старты к Новому году	декабрь	стадион «Горняк», легкоатлетический манеж
6	Первенство Свердловской области по легкой атлетике	март	г.Екатеринбург
7	Первенство ДЮСШ РИТМ «День прыгуна»	март	стадион «Горняк», легкоатлетический манеж
8	Матчевая встреча городов Урала и Сибири по легкой атлетике	март	г. Нижняя Тура
9	Первенство ДЮСШ РИТМ «100 метров»	апрель	стадион «Горняк», легкоатлетический манеж
10	Первенство Свердловской области по легкой атлетике	июнь	г.Екатеринбург

Календарный учебный график 2022-2023 учебного года. Базовый уровень сложности 3 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Сентябрь							Октябрь							Ноябрь							Декабрь							Январь							Февраль							Март							Апрель							Май							Июнь							Июль							Август							Всего	Аудиторные занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация	Каникулы**
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																					
1.1.	Обязательные предметные области	6	4	6	6	6	6	7	6	5	5	6	3	4	5	5	5	4	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	6	7	6	6	3								4	5	5	5	239																																			
1.1.1.	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37	37																																		
1.1.1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37																																			
1.2	Практические занятия	5	3	5	5	5	5	6	5	5	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	6	5	5	3						3	4	4	202																																							
1.2.1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	92	92																																			
1.2.2	Вид спорта (включая соревнования)	2		2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	2	к	к	к	к	к	к	к	к	0	0	0	110	110																																
2.	Вариативные предметные области	2	0	2	2	2	2	1	2	3	3	2	5	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	5						4	3	3	125																																						
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	2																																																			2	3	3	55	55																																	
2.2	Специальные навыки									1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	57	57																															
2.3	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)									1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	9																											
2.4	Иные виды практических занятий					1	1						1																																											4	4																																	
3	Самостоятельная работа*	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера																																																																																								
4	Аттестация	4																																																				4																																				
4.1	Промежуточная аттестация	4																																																						4	4																																	
ИТОГО																																																								368	37	327	4																															

3. Требования к уровню подготовки учащихся по данной рабочей программе

Теоретическая подготовка

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра фильмов о спорте и видеоматериалов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы (с учетом возраста и подготовленности учащихся). Учебно-тематический план по теоретической подготовке представлен в таблице 4. Распределение времени и объема тренировочных нагрузок для базового уровня сложности 3 года обучения представлены в таблице 5.

Перечень тематических разделов по теоретической подготовке спортсменов для группы базового уровня сложности первого года обучения:

- ✓ знание истории развития спорта;
- ✓ знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- ✓ знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- ✓ знания, умения и навыки гигиены;
- ✓ знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- ✓ знание основ здорового питания;
- ✓ формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Содержание учебно-тематического плана представлено в приложении 1.

Таблица 4

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

№	Темы	Базовый уровень сложности 3 года обучения
1	История развития спорта	4
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	4
4	Гигиена спортсмена	3
5	Режим дня	3
6	Основы закаливания организма	3
7	Здоровый образ жизни	4
8	Основы здорового питания	3
	Оказание первой помощи при легких травмах	3

9	Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями	3
	Выдающийся легкоатлет и его спортивные достижения	3
	Всего часов в год	37

Общая физическая

Средствами общей физической подготовки занимающихся, легкой атлетикой являются:

- *строевые упражнения*: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

- *ходьба*: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

- *бег*: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

- *прыжки*: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

- *метания*: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

- *гимнастические упражнения без предметов*: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

- *упражнения на гимнастических снарядах*: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Средствами специальной физической подготовки являются:

- *беговые упражнения*: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

-прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

-силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

-имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;

- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;

- упражнения с предметами: со скакалками и мячами;

Техническая подготовка

Изучение техники бега. Ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

Изучение техники бега на короткие дистанции ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта, установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции – изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60м. Обучение технике эстафетного бега Виды эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега.

Кроссовая подготовка:

-бег на средние дистанции 300-500 м;

-бег на средние дистанции 400-500 м;

- бег с ускорением;

- бег в медленном темпе (2-2,5 мин);

-стартовый разгон;

-челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м;

-повторный бег 2x60 м;

- равномерный бег 1000-1200 м;

- кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м;

- кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м;

- ходьба и бег в течение 7-8 мин;
- кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

Другие виды спорта и подвижные игры

Ручной мяч - Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол - Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы, двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты - Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазаниями и перелазаниями, комбинированные эстафеты.

Упражнения на гимнастических снарядах - Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, индивидуальные и парные; групповые упражнения с гимнастическими скамейками; упражнения в равновесии и в сопротивлении; лазание по канату, шесту; простейшие висы, упоры; подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой

Акробатические упражнения - Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат»; напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360° , сальто вперед (с помощью), «колесо» (переворот боком).

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Базовый уровень сложности 3-го года обучения
1	2	9
	Общий объем часов	368
1.	Обязательные предметные области	
1.1.	Теоретические занятия	37
1.1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	37
1.2.	Практические занятия	202
1.2.1.	Общая физическая подготовка	92
1.2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	-
1.2.3.	Вид спорта	110
2.	Вариативные предметные области	125
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры: футбол, ручной мяч, гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и жстафеты.	55
2.2.	Специальные навыки	57
2.3.	Судейская подготовка	-
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	
2.5.	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)	9
3.	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера
4.	Аттестация	4
4.1.	Промежуточная аттестация	4
4.2.	Итоговая аттестация	
5.	Врачебный контроль	4
5.1	Углубленный медицинский осмотр	4

4. Дистанционное обучение

В случае перехода группы на дистанционный формат обучения, тренер разрабатывает конспекты тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и рабочей программой по виду спорта, с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях. Конспекты тренировочных занятий можно найти на сайте МУДО «ДЮСШ «Ритм» <http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika>, также задания высылаются по электронной почте, либо используется иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.д). Учащиеся на основании конспекта тренировочного занятия, самостоятельно, или под присмотром родителя (законным представителем) выполняют физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности. По завершении тренировки в домашних условиях занимающиеся/родители (законные представители) сообщают тренеру по средствам электронного ресурса (WhatsApp) о выполненном практическом или теоретическом задании.

Комплексы упражнений, подходящие для занятий в домашних условиях, при дистанционном обучении

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, с поочередным подниманием ног.
2. Лежа на спине руки за головой – поднять туловище с наклоном вперед до касания локтями бедер.
3. Лежа на животе, поочередное и одновременное поднимание и удерживание рук и ног, прогнувшись.
4. Поднимание туловища из положения, лежа на бедрах на гимнастической скамейке, ноги удерживает партнер с отягощением (пресс).
5. Поднимание туловища прогнувшись из положения, лежа на бедрах на гимнастической скамейке, ноги удерживает партнер с отягощением (спина).
6. Бег по лестнице вверх и вниз.
7. Приседания на двух ногах, на одной ноге, с отягощением (полуприсед; медленный присед).
8. Прыжки с места.
9. Прыжки из упора присев.

10. Прыжки на одной и двух ногах на месте
11. Прыжки через препятствия.
12. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу, с продвижением вперед, на одной ноге, в приседе, с двойной прокруткой скакалки).
13. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.
14. Бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног вперед и касанием стоп одноименной рукой, на месте.
15. Бег с захлестыванием голени назад с касанием пяток одноименной рукой, на месте.
16. Бег с высоким подниманием бедра (10 – 15сек), на месте – бег с захлестыванием голени назад(10-15сек)

5. Самостоятельная работа

При пропуске тренировочного занятия по уважительной причине, по причине болезни или по каким-либо обстоятельствам, учащиеся базового уровня сложности 3 года обучения получают задания от тренера, для самостоятельной работы. По завершении тренировки в домашних условиях занимающиеся/родители (законные представители) сообщают тренеру по средствам электронного ресурса (WhatsApp) о выполненном практическом или теоретическом задании. Данный вид работы проводится для того, чтобы учащиеся не потеряли физическую форму и не отставали в освоении данной рабочей программы.

6. Режим работы группы

Группы базового уровня сложности третьего года обучения начинают учебно-тренировочный процесс с 1 сентября 2022 года. Режим занятий определен расписанием в таблице 6.

Таблица 6

Расписание учебно-тренировочных занятий группы БУС-3

Группа/ день	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
БУС-3	15.00-16.30	15.00-17.15	-	15.00-17.15	-	-	-

В учреждении установлен академический час – 40 минут. Для групп базового уровня

сложности 3 года обучения тренировочное занятие составляет 2-3 академических часа.

7. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

Общие требования безопасности

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
 - выполнение упражнений без разминки.
4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

Требования безопасности перед началом занятий

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро и т. п.).
- провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
5. Не производить метания без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера.
7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
9. В качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

8. Восстановительные мероприятия

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при выполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимы не только после тренировок и соревнований, но в процессе их проведения. Существуют основные группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Педагогические:

- оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, волнообразность и вариативность нагрузок;

- широкое использование переключений на другие виды деятельности;
- рациональное построение тренировочного процесса соответственно физиологическим особенностям организма.

Психологические:

- беседы, убеждение, рациональное внушение, самовнушение;
- создание благоприятного психологического фона в коллективе;

Медико-биологические:

- сон;
- рациональное питание;
- гигиенические процедуры после тренировочных занятий.

9. Рабочая программа воспитания на 2022-2023 учебный год

9.1 Характеристика группы

«Базовый уровень сложности третьего года обучения» (БУС-3).

Деятельность группы БУС-3 имеет спортивную направленность.

Количество учащихся в группе БУС-3 составляет 19 человек. Из них мальчиков – 11 человек, девочек – 8 человек. Учащиеся имеют возрастную категорию детей от 10 до 13 лет. Формы работы – индивидуальная, фронтальная, самостоятельная, дистанционная.

9.2 Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель – формирование привычки к систематическим занятиям спортом и состязательности, увеличение степени самостоятельности, развития чувства коллективизма у учащихся.

Задачи:

- способствовать воспитанию морально-этических и волевых качеств;
- способствовать воспитанию инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- способствовать воспитанию привычки к самостоятельным занятиям физической культурой.

Результаты воспитания:

- происходит приобретение знаний учащимися с сфере социальных знаний, общественных нормах, социально-одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе;
- происходит формирование привычки учащимися к систематическому труду;
- происходит получение опыта учащимися, самостоятельности и самоконтроля,

- происходит развитие потребности в занятиях физической культуры и спортом, интереса к жизни людей и природы, к истории и географии своего города, области, государства.

9.3 «Виды, формы и содержание деятельности»

Поставленные цели и задачи воспитания достигаются из нескольких модулей, каждый из которых ориентирован на одну из поставленных задач воспитания.

Модуль «Ключевые общешкольные дела»

На внутришкольном уровне:

- Участие в общешкольных праздниках – ежегодно проводимые творческие дела, связанные со значимыми для детей и педагогов знаменательными датами и в которых участвуют все спортивные группы учреждения. *«День выпускника», Дни открытых дверей, «День снега».*

- торжественные ритуалы посвящения, связанные с переходом учащихся на следующую ступень обучения, символизирующие приобретение ими новых социальных статусов и развивающие школьную идентичность детей. *Праздник «Посвящения в юные спортсмены», чествование выпускников.*

На групповом уровне:

- участие спортивных групп в реализации общешкольных ключевых дел;

На индивидуальном уровне:

- вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела учреждения в одной из возможных для них ролей: ответственных за награждение и спортивное оборудование на соревнованиях;

- индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;

- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми;

- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

- установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.

Модуль «Работа с одаренными детьми»

На индивидуальном уровне:

- диагностика склонностей учащихся;
- создание благоприятных условий для реализации творческого потенциала одаренных детей;
- развитие спортивных способностей учащихся.

Модуль «Работа с родителями»

Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и спортивной школы в данном вопросе. Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

На групповом уровне:

- Общешкольный родительский Совет, участвующий в управлении учреждением и решении вопросов воспитания и социализации их детей;
- родительские дни, во время которых родители могут посещать учебно-тренировочные занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в учреждении;
- общешкольные родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания детей;
- родительские форумы в групповых интернет-чатах (ВК, ватцап), на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации тренеров-преподавателей.

На индивидуальном уровне:

- работа педагогов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;
- участие родителей в педагогических советах, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка;
- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общешкольных и групповых мероприятий воспитательной направленности;
- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

Модуль Здоровый образ жизни, безопасность и профилактика

На внутришкольном уровне:

- Проведение спортивных соревнований ДЮСШ «РИТМ»: «Веселые старты», Дни здоровья, соревнования по видам спорта, культивируемых в учреждении.
- Мероприятия по профилактике ПБ, ПДД, ТБ;
- Использование информационных ресурсов сети Интернет.

На индивидуальном уровне:

- индивидуальная работа с детьми и подростками;
- профилактические акции;
- привлечение воспитанников старших групп к шефству над младшими детьми.

Календарный план воспитательной работы 2022-2023 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Задачи	Направления деятельности	Сроки	Ответственный
1	Инструктажи: правила поведения в учреждении, по безопасности дорожного движения, при проведении занятий по видам спорта, при посадке в автобус , противопожарный инструктаж, по электробезопасности и др.	Формирование знаний у учащихся о мерах безопасности в различных ситуациях	модуль « Здоровый образ жизни, безопасность и профилактика»	В течении учебного года	Тренер-преподаватель Потапова Е.А.
2	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	Приобщение учащихся к систематическому труду	модуль «Ключевые общешкольные дела» на индивидуальном уровне	В течении учебного года	Тренер-преподаватель Потапова Е.А.
4	Выборы членов общешкольного родительского Совета	Приобщение родителей к школьным делам. Совместные поиски и пути решения проблемных ситуаций	Модуль « Работа с родителями»	Сентябрь	Администрация ДЮСШ
5	Праздник «Посвящения в юные спортсмены»	Сформировать положительную мотивацию к занятиям спортом	модуль «Ключевые общешкольные дела»,	Октябрь	Директор
6	Родительские собрания	Информационное обеспечение родителей сведениями о воспитательной концепции спортивной школы, о методике воспитания, целях и задачах личностного развития спортсмена на данный учебный год, о результатах прошлого года	Модуль « Работа с родителями»	Октябрь	Тренер-преподаватель Потапова Е.А.
7	Веселые старты на призы деда Мороза	пропаганда здорового образа жизни и активного отдыха	модуль « Здоровый образ жизни, безопасность и профилактика»	Декабрь	Тренеры-преподаватели
8	Организация и проведение внутришкольных соревнований по ОФП, легкой атлетике.	Оказать содействие в разносторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся;	модуль « Здоровый образ жизни, безопасность и профилактика»	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
9	День снега	Познакомить детей со всемирным днем снега, сплотить детский коллектив посредством	модуль « Здоровый образ жизни,	Февраль	Тренеры-преподаватели

		командных игр,	безопасность и профилактика»		
10	Постоянная связь с родителями через средства связи ватсап, соц.сети	Информирование родителей по общим вопросам группы, отдельного учащегося	Модуль « Работа с родителями»	В течении учебного года	Тренеры-преподаватель Потапова Е.А.
12	Праздник «День выпускника»	Чествование выпускников ДЮСШ, сохранение традиций спортивной школы, воспитание учащихся на примере выпускников	модуль «Ключевые общешкольные дела», традиционные мероприятия	Май	Администрация ДЮСШ
13	Досуговые мероприятия в летнем спортивно-оздоровительном лагере (по отдельному плану)	Создание условий для полноценного летнего отдыха детей	модуль «Здоровый образ жизни, безопасность и профилактика»	Август	Начальник лагеря, воспитатели
14	Участие в спортивных соревнованиях ДЮСШ, города, района, матчевые встречи.	Развитие у учащихся воли к победе, ответственности, чувства коллективизма	модуль « Здоровый образ жизни, безопасность и профилактика»	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
15	Организация помощи родителей во время спортивно-массовых мероприятий	Вовлечение родителей в жизнь спортивной школы	Модуль « Работа с родителями	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
16	Посещение тренировочных занятий старших воспитанников	Воспитание учащихся на примере старших	модуль «Ключевые общешкольные дела» на групповом уровне	В течении учебного года	Тренер-преподаватель Потапова Е.А

10. Ожидаемые результаты

Результатом освоения рабочей программы базового уровня сложности 3 года обучения является:

- владение знаниями теоретической подготовки (выполнение контрольного теста по теоретической подготовке не менее 60% правильных ответов)
- выполнение контрольно-переводных нормативов для перехода на следующий уровень обучения;
- владение основами техники упражнений легкой атлетики;
- выполнение юношеских разрядных норм не менее 60% учащихся;
- сохранность контингента;
- сохранение здоровья детей (90% учащихся после углубленного медицинского осмотра допущены к занятиям спортом).

Список используемой литературы

1. Балахничев, В.В. Легкая атлетика 1912-2012. Энциклопедия. Том 2 / В.В. Балахничев. - М.: Олимпия / Человек, 2015г.
2. Библиографическое описание: Горбачева С. М., Стрижко И. И. Профессиональная ориентация учащихся//Молодой ученый.—2015.—№21.—С.778-781.—URL <https://moluch.ru/archive/101/22874/>
3. Вайцеховская Е. О спорте и его звездах. Легкая атлетика. №3, 2007 г. Легкая атлетика. Программа ф-та ф-ры Дальне-Восточного Государственного Гуманитарного университета. 2007 г.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016
5. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник под редакцией В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова, 2013г.
6. Догерти К.Д. Современная легкая атлетика. История внедрения техники, тактика и тренировка. – М., «ФиС», 2011г.
7. Качашкин, В. М. Физическое воспитание в начальной школе: пособие для учителей/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1978. – 207 с.
8. Кобринский М.Е., Юшкевич Т.П., Конников А.М., «Легкая атлетика» 2005г.
9. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от сентября 2014г. № 1726-р);
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020 г.
11. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы., В. И. Лях. –М.: «Просвещение», 2011. - 190с.
12. Мартынов В.П., Павлов С.Н., Вахитов И.Х., «Легкая атлетика в школе» 2011г.
13. Методика физического воспитания: пособие для учащихся школьных пед. училищ/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1968. – 304 с.
14. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;
15. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
16. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс] <http://sporttenles.boom.ru>, свободный (Дата обращения: 25.05.2021 г.)

17. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
18. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
19. Попова Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки., Волгоград, 2008г.
20. Распоряжение правительства Свердловской области №70-Д от 26.06.2019 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
21. Романова О. История Олимпийских игр. Просвещение. 2004 г.
22. Светов, А. Физическая культура в семье/ А. Светов, Н. Школьникова. – М.: «Физкультура и спорт» 1973. – 368 с. 6. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. сред. проф. образования/ подред. Т. Ю. Торочковой. – М.: «Академия», 2015. – 272 с.
23. Тюрикова Л.Р. Физическая культура – здоровье, бодрость, красота, сила: Книга для учителей физической культуры, родителей и подростков/Л.Р. Тюрикова – Тула, 2012.
24. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
25. Физическое воспитание, Учебное пособие для учащихся 3 классов, Махкамджанов К., Ходжаев Ф.2016 г.
26. Физическая культура 1-4 классы, Лях В.И. 2019г.
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000г
28. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000г.
29. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019г.

Содержание учебно-тематического плана теоретической подготовки

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие. История развития легкой атлетики

История возникновения легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Олимпийские виды легкой атлетики. Классические и неклассические виды легкой атлетики.

1.2 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Правила поведения учащихся на занятиях легкой атлетикой. Техника безопасности во время бега. Техника безопасности при прыжках. Техника безопасности при метании.

1.3 Режим дня

Значение режима дня для человека. Правильная организация режима дня учащегося.

1.4. Гигиена спортсмена

Уход за телом. Гигиена одежды. Гигиена обуви.

1.5 Закаливания организма, питание спортсмена

Понятие закаливания. Основные принципы закаливания. Средства закаливания.

Противопоказания к закаливанию. Требования к питанию спортсменов. Питание спортсменов перед соревнованиями.

1.6 Здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек

Понятие здорового образа жизни. Вредные привычки. Влияние вредных привычек на организм. Профилактика вредных привычек.

1.7 Причины травм и их профилактика

Понятие травматизма. Травмы и их виды. Причины уличных, школьных, бытовых и спортивных травм. Профилактика травм.

1.8 Оказание первой помощи при легких травмах»

Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Характерные признаки ушибов и травм, их виды.

Контрольный тест по теоретической подготовке

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

- 1) 776 г. до н.э
- 2) 888 г.
- 3) 1896 г.
- 4) 1912 г.

2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?

- 1) Гепарда
- 2) Кенгуру
- 3) Страуса
- 4) Гончей собаки

3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1) Бег
- 2) Прыжки
- 3) Поднятие тяжестей
- 4) Метание

4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

- 1) Ходьба
- 2) Вертикальные прыжки
- 3) Метания
- 4) Горизонтальные прыжки

5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

- 1) Пастухи
- 2) Плотники
- 3) Кузнецы
- 4) Мельники

6. Протяженность марафонской дистанции:

- 1) 37 км 100 м
- 2) 42 км 195 м
- 3) 50 км 170 м
- 4) 54 км 230 м

7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

- 1) 14-16С
- 2) 18-20С
- 3) 20-22С
- 4) 23-25С

8. Вес ядра для женщин -

- 1) 4 кг
- 2) 4,5 кг
- 3) 5 кг
- 4) 7 кг

9. Диаметр сектора для метания диска –

- 1) 100 см
- 2) 150 см
- 3) 200 см
- 4) 250 см

10. Найдите фото с изображением самого быстрого атлета.



1)



+2)



3)



4)

11. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

- 1) Разбег, отталкивание, полет, приземление
- 2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- 3) Разбег, подпрыгивание, приземление
- 4) Разбег, толчок, приземление

12. Какова длина спринтерской дистанции?

- 1) 100 м
- 2) 800 м
- 3) 500 м
- 4) 300 м

13. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?

- 1) «Перекат»
- 2) «Ножницы»
- 3) «Перекид»
- 4) «Пила»

14. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?

- 1) Попытка все равно засчитывается
- 2) Попытка не засчитывается
- 3) Насчитываются штрафные баллы
- 4) Дается право осуществить повторную попытку

15. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?

- 1) Более 1 м/с
- 2) Более 2 м/с
- 3) Более 2,5 м/с
- 4) Более 1,75 м/с

16. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?

- 1) Копья
- 2) Молота
- 3) Ядра
- 4) Диска

17. Каким образом удерживается шест при вертикальных прыжках?

- 1) Двумя руками на уровне груди
- 2) Обеими руками на уровне пояса
- 3) На уровне бедер двумя руками
- 4) В произвольной позиции обеими руками

18. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?

- 1) Доместик
- 2) Спринтер
- 3) Фаворит
- 4) Пейсмейкер

19. Размер метательного копья:

- 1) 150 см (женское) и 175 см (мужское)
- 2) 180 см (женское) и 220 см (мужское)
- 3) 200 см (женское) и 240 см (мужское)
- 4) 230 см (женское) и 260 см (мужское)

20. Выберите на фото снаряд, НЕ используемый в легкоатлетических дисциплинах.



1)



2)



+3)



4)

21. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?

- 1) Отступить на один шаг назад
- 2) Поднять руку вверх
- 3) Принести извинения
- 4) Пропустить старт

22. Стипель-чез – это:

- 1) Бег по пересеченной местности
- 2) Забег на стадионе в течение 1 часа
- 3) Бег на 3 тыс. с препятствиями
- 4) Забег на дистанции 42 км

23. Ритм бега между барьерами:

- 1) Три шага равномерные, 4-ый быстрее
- 2) 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости
- 3) Все шаги на одной скорости
- 4) Перед прыжком два шага с ускорением

24. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?

- 1) Двумя руками
- 2)левой рукой
- 3) Правой рукой
- 4) Любой рукой

25. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?

- 1) Палку
- 2) Флажок
- 3) Оливковую ветвь
- 4) Груз

26. Какого вида многоборья не существует?

- 1) 5-борья
- 2) 6-борья
- 3) 7-борья
- 4) 10-борья

27. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

- 1) Поднятием правой руки
- 2) Белым флажком
- 3) Зеленым флажком
- 4) Тройным свистком

28. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?

- 1) Передающий участник
- 2) Принимающий участник
- 3) Тот спортсмен, к которому она ближе лежит
- 4) Ее поднимать запрещено

29. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?

- 1) Е. Исимбаева
- 2) Н.Озолин
- 3) С. Бубка
- 4) Р. Гатауллин

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024