

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Волчихинская СШ №2»  
Волчихинского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО

на методическом совете  
Протокол № 6 от «18»мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ С.В. Цицина  
Приказ № 290 от «11»августа 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«легкая атлетика»  
Направленность – спортивно – оздоровительная.  
1-4 класс Срок реализации 1 год. Возраст 7-10 лет.

Разработчик программы:  
Коробейников Александр Сергеевич  
учитель физической культуры

с. Волчиха

2023г

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 29.11.2018 № 52831)
- Распоряжение Правительства Алтайского края об утверждении Концепции персонафицированного дополнительного образования детей в Алтайском крае от 1 августа 2019 года N 287-р;
- Приказ Министерства образования и науки Алтайского края от 30.08.2019 № 1283 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонафицированного дополнительного образования детей» в Алтайском крае
- Устав муниципального казенного общеобразовательного учреждения "Волчихинская средняя школа №2

Новизна заключается в специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы.

**Актуальность** данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения легкой атлетики как вида спорта. Актуальность общеразвивающей программы Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма. Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее

моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

**Вид ДООП:**

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

**Направленность ДООП:**

Спортивно-оздоровительная.

**Адресат ДООП:** Программа рассчитана на детей и подростков 7-10 лет. Данная программа разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

**Срок и объем освоения ДООП:**

«Базовый уровень» - 1 год (68 занятий: 136 часов в год). Срок реализации программы – весь период

**Форма обучения:** Очная, учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

Разновозрастная группа. Две возрастные группы первая 7-8 лет, вторая 9-10 лет.

**Режим занятий:** Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Занятие состоит из: урок - 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Таблица 1.1.1 Режим занятий

Предмет	Базовый уровень 7-8 лет	Базовый уровень 9-10 лет
Легкая атлетика	4 часа в неделю; 136 часов в год.	4 часа в неделю; 136 часов в год.

**Цели общеразвивающей программы**

-создание такой модели обучения, которая позволила бы решить вопросы, как массового развития легкой атлетики, так и вопросы работы с одаренными детьми, а также воспитанию целенаправленного человека с высоким самосознанием, морально-волевыми качествами, психологически стойкой к условиям тренировок и спортивной борьбы;

-гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;

-отбор наиболее перспективных обучающихся с целью выполнения ими контрольных нормативов и дальнейшего обучения по предпрофессиональной программе.

Основными задачами реализации Программы являются:

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, а также применением их в различных по сложности условиях;

-создание системы отбора обучающихся для занятий легкой атлетикой;

-приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке;

-удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Цели и задачи работы тренеров-преподавателей отделения легкой атлетики направлены на выявление и развитие способностей каждого обучающегося отделения, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни и создание условия для привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям легкой атлетикой, которая является основой всестороннего физического и психического развития личности ребенка.

Эти цели и задачи реализуются на основе введения в учебно-воспитательный процесс новых методик обучения, воспитания и мониторинга уровня сформированности знаний и навыков, создания условий для максимального раскрытия творческого потенциала воспитанников.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

#### **Планируемые результаты.**

Личностные результаты:

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопровождения;

Проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;

Проявления дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

характеристика явления(действия и поступков) , их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учетом требования ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнение двигательной, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Воспитательные результаты

Приобретение учениками социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе, о правилах групповой работы и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

**Ожидаемые результаты:**

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

	<b>Базовый уровень 7-8 лет</b>	<b>Базовый уровень 9-10 лет</b>
<b>Знать</b>	<p>знать об особенностях зарождения, истории легкой атлетики;</p> <p>знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях легкой атлетики и правила его предупреждения</p>	<p>знать о физических качествах и правилах их тестирования;</p> <p>владеть основами судейства.</p>
<b>Уметь</b>	<p>технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метание.</p>	<p>умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия</p> <p>умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;</p> <p>умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;</p>
<b>Владеть</b>	<p>выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом.</p>	<p>Техниками бега, прыжка, метания, ходьбы. контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;</p>

#### **Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:**

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

Основные принципы образовательной программы:

- единства общей и специальной подготовки;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- возрастной динамики развития обучающихся.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности обучающихся, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на дальнейших этапах подготовки.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа предназначена для работы с детьми от 7 до 10 лет. Годовой план рассчитан на 34 недели обучения при занятиях 4 часов в неделю. Продолжительность одного занятия - не более 2-х академических часов.

Численный состав обучающихся, объем учебно-тренировочной работы в академических часах.

*Таблица №1*

Этап подготовки, период	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю	Количество недель	Количество часов в год
СОГ весь период	7	10	15-20	30	до 6	34	136

## Базовый уровень (1 год обучения)

### 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- самостоятельная работа.

Примерный учебный план на 34 недели учебно-тренировочных занятий в академических часах.

Таблица № 2

	Предметная область	Весь период
		Спортивно-оздоровительный этап
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	9
2	Физическая подготовка:	59
	Общая физическая подготовка, час	50
	Специальная физическая подготовка, час	9
3	Избранный вид спорта:	68
	Технико-тактическая подготовка, час	45
	Психологическая подготовка, час	9
	Инструкторская и судейская практика, час	+
	Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание, час	2
	Участие в соревнованиях	8
	Промежуточная аттестация, час	4
	Общее кол-во часов	136

## 2.1. План-график Примерный план-график распределения учебных часов

Таблица №3

№ п/п	Предметная область	Всего, час	месяцы								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Физическая подготовка:	59	6	6	6	6	7	7	7	7	7
	Общая физическая подготовка, час	50	5	5	5	5	6	6	6	6	6
	Специальная физическая подготовка, час	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Избранный вид спорта:	68	9	8	6	8	7	6	8	8	8
	Технико-тактическая подготовка, час	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Психологическая подготовка, час	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Инструкторская и судейская практика, час	+									
	Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание, час	2	1				1				
	Участие в соревнованиях	8		2		2			2	2	
	Промежуточная аттестация, час	4	2								2
6	Всего, час	136	16	15	13	15	15	14	16	16	16

### Содержание учебного плана 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Организационно-методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по лёгкой атлетике, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учётом возрастных особенностей, режима дня. Тренер-преподаватель обязан: тщательно готовится к занятиям, следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся, учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения или перегревания занимающихся, учитывать индивидуальные особенности детей. Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебно-тренировочного процесса. На основе принципов обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, системность, последовательность, безопасность, прочность) прививаются необходимые знания, умения, двигательные навыки и развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Воспитание у обучающихся необходимых морально-волевых качеств: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др. Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов, должны применяться в

начале основной части занятия. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

### **3.2. Теоретическая подготовка**

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Примерное содержание занятий по теоретической подготовке

1. История развития лёгкой атлетики.
2. Лёгкая атлетика в Адтайском крае, в России и в мире
3. Гигиенические знания, умения, навыки.
4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
6. Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека.
7. Основы техники видов лёгкой атлетики
8. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
9. Правила по легкой атлетике, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

### **3.3. Практическая подготовка**

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники легкой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки предпрофессиональной программы .

#### **1. Задачи на этапе подготовки**

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

#### **Общефизическая подготовка (ОФП)**

Одной из главнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств обучающегося.

**Физическая подготовка** — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, и т.п.

#### **Развитие силы /силовая подготовка/**



Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Для развития силы основных групп мышц рук, ног, туловища применяются:

- упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);

- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие быстроты /скоростная подготовка/**

Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст с 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

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

- Подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие выносливости**

- Кроссы по ровной и пересеченной местности длительное время.
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/.

- Подвижные спортивные игры.

#### **Развитие ловкости /координационная подготовка/**

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

#### **Развитие гибкости**

Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается с 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

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

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок.

#### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в легкой атлетике. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации).

- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков, метания.
- Специальные упражнения в парах (с партнером)

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

применение специальных подводящих упражнений ;

- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- беговые и прыжковые упражнения;
- стартовые упражнения;
- специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам;
- упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений;
- разнообразные прыжковые упражнения;
- различные эстафеты;
- спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью;
- разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку;
- специальные упражнения барьериста;
- прыжки в длину с разбега;
- метание теннисного мяча и набивных мячей;
- участие в соревнованиях в беге на 60,100,300 м;
- участие в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега;
- участие в соревнованиях по общефизической подготовке.

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.

#### **3.4. Психологическая подготовка**

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

#### **3.5. Воспитательная работа**

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. Условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий. Формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания: семьи, школы, коллектива, педагогов, организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание моральных качеств: любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения, наказания. В спортивные секции зачастую приходят подростки с уже сложившимися нравственными убеждениями, определенным характером. Поэтому тренеру и коллективу, в котором начинается спортивный путь новичка, приходится не только совершенствовать положительные стороны личности, но нередко и перевоспитывать обучающегося

Добиваться реализации этих цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;

- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требований и уважения к личности;
- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь принципами, учитель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Большой воспитательный заряд несёт использование в учебно-тренировочном процессе школьников конкретных примеров из жизни замечательных людей.

Достоинны всяческого подражания воля и мужество легкоатлетов – членов сборной страны предвоенного периода, рассказ о боевом пути каждого из них поможет формированию у юных спортсменов высоких нравственных качеств.

Заметное воспитательное воздействие на юных легкоатлетов оказывает участие в соревнованиях памяти героев ВОВ, посещение музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге. Очень важное качество – умение говорить правдиво и справедливо поступать – должно формироваться у обучающихся в семье, школе.

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Учитель поручает одному из обучающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближённо к действительности, так как на последующих тренировках каждый обучающийся группы так же побывает в роли тренера. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны.

Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у школьников положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер.

Успехи в работе тренера во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в процессе повседневной деятельности и зависит от многих факторов.

Честность и справедливость в отношениях с обучающимися, коллегами, соперниками спортсменов, отсутствие привычки говорить «за глаза». Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ко всем обучающимся, исключаящие панибратство, педагогический такт, оптимизм и энтузиазм. Вот далеко не полный перечень качеств, на основе которых формируется авторитет тренера.

### **3.6. Инструкторская и судейская практика**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

### 3.8 . Формы аттестации

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по легкой атлетике в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы.

Общеобразовательные школы, самостоятельно в выборе системы форм и оценок обучающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Нормативы, представленные в таблице являются ориентиром на нормативы федерального стандарта, оценка *отлично* является показателем соответствия, предъявляемым требованиям на зачисление в группы начальной подготовки предпрофессиональной программы.

#### Оценочные материалы

##### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Оценка	
	юноши	Девушки	отлично м/д	Удовл м/д
<b>Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции</b>				
скоростные качества	Бег на 20м с ходу	Бег на 20м с ходу	2,7/3,0	3,7/4,0
	Бег на 100м	Бег на 100м	14,2/17,0	17,0/19,0
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	190/160	150/120
<b>прыжки</b>				
скоростные качества	Бег на 20м с ходу	Бег на 20м с ходу	3,4/4,2	4,4/5,2
	Бег на 100м	Бег на 100м	15,2/17,5	18,0/20,0
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	190/160	150/120
<b>многоборье</b>				
скоростные качества	Бег на 20м с ходу	Бег на 20м с ходу	3,4/4,2	4,4/5,2
	Бег на 100м	Бег на 100м	15,2/17,5	18,0/20,0
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	190/160	150/120
	Бросок набивного мяча	Бросок набивного мяча	11/9	7/5

#### 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с.
2. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.
3. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М.Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -138 с.
4. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.
5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.
7. В.В.Попов, Ф.П.Суслов, Г.Н.Германов Москва-Воронеж 1999г. «Легкая атлетика для юношества»
8. Примерная программа для системы дополнительного образования детей (ДЮСШ, СДЮШОР)
9. Википедия свободная энциклопедия <https://ru.wikipedia.org>