

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОММУНАРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом МБОУ ДО
«Коммунарская СШ»
№ 34 от 30.08.2024 года

Директор И.В. Сергачёва

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Коммунарская СОШ №1»

_____ И.В.Савельева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!»

Модуль 2 - СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ

Срок реализации программы 1 год

Составители:

Инструктор – методист: Акимова Виктория Анатольевна

Тренеры – преподаватели:

Артюшина Наталья Валерьевна,

Акимова Виктория Анатольевна

г. Коммунар

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	10
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
3.1. Модуль 2, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ.....	11
3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта.....	10
3.1.2. Специальная физическая подготовка	11
3.1.3. Избранный вид спорта.....	12
3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры.....	13
3.1.5. Воспитательная работа.....	13
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	14
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	15
6. ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ №1, КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Быстрее! Выше! Сильнее!» (далее – Программа) является составной частью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», реализующейся в «Коммунарская СШ» и разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

-Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

-Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»;

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

-Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарской СШ».

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Виды легкой атлетики.

Ходьба. Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно. За появление фазы полета скороходы дисквалифицируются намного чаще, чем за другую наказуемую ошибку, когда согнута опорная нога ходока в момент вертикали. Моментом вертикали называют момент начала обгона маховой ноги опорной. Скорость в спортивной ходьбе вдвое-втрое выше, чем в обычной, и достигает 14-16 км/час.

Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона не более 500 м на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200 км). Высшие достижения регистрируются на шоссе. На крупнейших соревнованиях мужчины идут 20 км и 50 км, а женщины идут 20 км.

Бег. Бег занимает наибольшую часть программы легкой атлетики и имеет 4 разновидности: гладкий бег, бег с препятствиями (искусственными и естественными), эстафетный бег.

Прыжки. Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом, как для мужчин, так и для женщин. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

Метания. В метания входят: толкание ядра весом 7257 г для мужчин и 4000 г – для женщин, метание молота такого же веса, метание копья (800 г и 600 г), метание диска (2 кг и 1 кг), гранаты (700 г и 500 г) и теннисного мяча. Последние два вида являются вспомогательными для обучения метанию копья. Во всех видах метаний производится предварительный разгон снаряда, позволяющий увеличить скорость снаряда при отрыве от рук метателя (вылете).

Многоборья. Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики. Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра. Классическое женское семиборье – это бег 100 м с барьерами, 200 м, 800 м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице.

Программа является основным документом при проведении занятий в СШ, однако, методическая часть программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса, различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки предлагаемых учебных планов, режимов работы и методических рекомендаций.

Актуальность Программы: занятия лёгкой атлетикой способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительной особенностью Программы является универсальность подготовки обучающихся.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы: содействие начальному навыку овладения специальными физическими упражнениями, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, медицины и гигиены.

Задачи программы:

-Сохранность контингента обучающихся.

-Участие в соревнованиях на первенство СШ в супер-младшей возрастной группе.

Образовательные:

- Всесторонняя физическая подготовленность, укрепление здоровья обучающихся;

-Освоение теоретического раздела Программы;

-Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы посредством общей физической подготовки.

Воспитательные задачи:

-Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия;

-Воспитание творческой инициативной личности;

-Воспитание уважения к результатам личного и коллективного труда;

-Воспитание у младших школьников нравственных качеств, формирования понятия о своём здоровье, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Оздоровительные задачи:

-Повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;

-Профилактика и коррекция нарушений осанки.

Специфика организации обучения исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы с учётом оптимального объёма разносторонней физической подготовки; постепенного увеличения интенсивности тренировочного процесса.

Образовательной программой предусмотрена возможность использования сетевой формы реализации образовательной программы.

Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Быстрее! Выше! Сильнее!»:

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул.Лен. шоссе, д.3 (МКУФОК «Олимп»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г.Коммунар, ул. Лен.шоссе, д.22 (МБОУ«Коммунарская СОШ №1»).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми в группах спортивно-оздоровительного этапа, для содействия успешного решения задач физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Возраст обучающихся – 7 - 8 лет.

Программа рассчитана на один год обучения.

Формирование групп.

При формировании учебных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- условия материально – технической базы при проведении занятий;
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;
- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Число учащихся в группе (минимальное и максимальное)
1	7	8	15 - 30

Режим занятий по специализированному модулю:

- продолжительность одного часа 45 минут;
- продолжительность одного занятия 45 минут;
- занятия проводятся два раза в неделю, общий недельный объём 4 часа;
- учебно-тематический план рассчитан на 43 недели, без учёта праздничных и выходных дней;
- между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

Приём на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Быстрее!Выше!Сильнее!» осуществляется с 19 по 31 августа текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний и на основании предварительного просмотра, собеседования, тестирования.

Зачисление обучающихся на обучение по Программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний и в результате успешно пройденного предварительного просмотра, собеседования, тестирования и электронной регистрации (подача заявки) на r47.навигатор.дети.

Форма обучения очная.

Формы организации занятий: групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, участие в соревнованиях, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

Условия реализации Программы:

Оборудование и инвентарь

Наличие спортивного зала, инвентаря для прыжков, метаний, бега, бега с барьерами, скамеек, перекладины, гимнастических палок, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, матов.

Экипировка

Костюм спортивный, футболки, майки легкоатлетические, трусы легкоатлетические, лосины, кроссовки легкоатлетические.

Кадры

Артюшина Наталья Валерьевна, Акимова Виктория Анатольевна.

Ожидаемые результаты.

Обучающиеся будут знать:

- 1.Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания.
- 2.Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.
- 3.Краткую информацию о виде спорта «Лёгкая атлетика».
- 4.Основные правила при проведении соревнований по лёгкой атлетике.

Обучающиеся будут уметь:

- 1.Проводить разминку, направленную на подготовку мышечного аппарата к предстоящей нагрузке.
- 2.Выполнять упражнения на укрепление мышц спины, рук, пресса, ног.
- 3.Выполнять подводящие упражнения по обучению техники бега, прыжков, метаний.
- 4.Участвовать в соревнованиях по лёгкой атлетике (бег, барьерный бег, прыжки в длину).
- 5.Владеть первоначальными навыками владения баскетбольного мяча.
- 6.Пользоваться специализированным спортивным инвентарём, тренажёрами.

Обучающиеся, прошедшие обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Быстрее!Выше!Сильнее!», переводятся на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика» на основании успешной сдачи промежуточной, итоговой аттестации и пройденного индивидуального конкурсного отбора в мае.

Личностные результаты освоения Программы:

- в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН*

№	Предметные области	1 год обучения	
	Возраст обучающихся	7 – 8 лет	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта.	12	
		теория	практика
	Влияние легкоатлетических упражнений на организм.	1	1
	Основы техники видов лёгкой атлетики.	2	2
	Правила соревнований по лёгкой атлетике (бег 30, 60, 100, 200м., барьерный бег 30м, метание, прыжки в длину и высоту, эстафеты).	1	1
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1
	Требования к технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	1	1
2.	Специальная физическая подготовка.	100	
	Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.	28	
	Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.	28	
	Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости).	22	
	Специальные упражнения для овладения техникой: бега, метания, прыжков.	22	
3.	Избранный вид спорта.	38	
	Техническая и тактическая подготовка.	22	
	Психологическая подготовка.	2	
	Медицинское обследование.	2	
	Участие в соревнованиях.	8	
	Итоговая и промежуточная аттестация.	4	
4.	Другие виды спорта, игры и подвижные.	18	
5.	Воспитательная работа.	4	
ВСЕГО ЧАСОВ		172	

*Учебно-тематический план составлен без учёта праздничных и выходных дней.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. МОДУЛЬ 2 - СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ

3.1.1.Теория и методика физической культуры и спорта.

Влияние легкоатлетических упражнений на организм.

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Виды проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Основы техники видов лёгкой атлетики.

Общая характеристика видов лёгкой атлетики. Средства и методы спортивной тренировки юных бегунов. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Правила соревнований по лёгкой атлетике (бег 30, 60, 100, 200м., барьерный бег 30м, метание, прыжки в длину и высоту, эстафеты).

Значение спортивных соревнований. Правила соревнования. Права и обязанности, спортивная форма участников.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для учебно - тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

База, оборудование, спортивный инвентарь:

Наличие спортивного и тренажёрного зала, инвентаря для прыжков, метаний, толканий, бега, бега с барьерами, эстафетного бега, скамеек, перекладины, гимнастических палок, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, прыжковой ямы, матов, рулетки, секундомеров, конусы, фишки, беговая дорожка – тренажёр.

Одежда легкоатлета - экипировка:

Костюм спортивный, футболки, майки легкоатлетические, трусы легкоатлетические, лосины, кроссовки легкоатлетические, шиповки для бега, прыжков, метаний.

Требования к технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Инструктаж по технике безопасности проводится постоянно, плановые – раз в два месяца и отметка о проведении фиксируется в журнале групповых занятий.

Темы:

- 1.Вводный инструктаж.
- 2.Техника безопасности при организации и проведении учебно-тренировочного занятия.
- 3.Техника безопасности при проведении соревнований.

4. Техника безопасности при занятиях на тренажёрах.
5. Техника безопасности при проведении спортивных праздников.
6. Правила поведения в раздевалках, туалетных комнатах.

3.1.2. Специальная физическая подготовка.

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

Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, захватом и т.д. Ускорение с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, по сигналу и без, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание. Ускорение, остановка, изменение направления передвижения. Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и преодолением препятствий.

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

Выпрыгивание из полуприседа (сериями 2x10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 минуты); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 раз). Многократно повторяемые и специально организованные упражнения для игры, игровые упражнения для овладения техникой навыками к избранному виду спорта. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой (правой, левой), с доставанием одной, двумя подвешенных предметов. Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствий.

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

Упражнения с набивными мячами (1 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 раз). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках.

Упражнения с отягощением (вес до 1 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10). Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения с использованием в режиме средней интенсивности.

Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.

Бег. Бег с ускорениями до 30 м. Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. Повторный бег 2-3x20-30м. Бег 30 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 30 м. Бег с препятствиями до 30 м (количество препятствий от 2 - 3, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 200 м. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки. Бег или кросс до 500 м.

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с места и с разбега.

Метания. Метание малого мяча с места в стену на дальность. Бросок набивного мяча снизу 1 кг.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 2 – 3 вида.

3.1.3. Избранный вид спорта.

Техническая и тактическая подготовка.

Чтобы овладеть техникой, спортсмен должен стать сильным, гибким, ловким, быстрым и выносливым.

В процессе обучения начинается знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие и средние дистанции;
- барьерный бег;
- прыжки в длину;
- прыжки в высоту;
- метание 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.

Искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Психологическая подготовка.

На этом 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 трудолюбии 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.

Медицинское обследование.

Медицинское обследование проводится один раз в год врачом – педиатром и подтверждается справкой о допуске к занятиям и участию в соревнованиях.

3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры.

Большой интерес обучающиеся в этом возрасте вызывают подвижные и спортивные игры и поэтому очень важно научить правильному владению мячей. Ловля и передача баскетбольного, волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырком. Упражнения с передачей мячей в стенку: ловля мяча после поворота, дополнительной ловли и передачи. Ловля мячей летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Подвижные игры: «День и ночь», «Круговая лапта», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Салки – простые салки», «Рывок за мячом», «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее». «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «С кочки на кочку» и другие.

3.1.5. Воспитательная работа.

Воспитательная работа проводится постоянно, как только обучающийся попадает в школьную спортивную среду и способствует:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду;
- чувства ответственности за порученное дело;
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю, мебели.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание всесторонне развитого подрастающего поколения.
2. Создание воспитательной среды, развитие нравственной личности каждого ребенка.
3. Снижение негативного влияния социума, на личность обучающегося.

Воспитательная работа в школе строится исходя из того, что воспитание, есть управление процессом развития личности. Гуманистический характер образования предполагает реализацию воспитательных задач на каждом учебно-тренировочном занятии.

Важнейшим аспектом воспитательной системы является максимальное использование всех позитивных возможностей для многогранного развития личности.

Воспитательная деятельность ведется по следующим направлениям:

Работа с обучающимися:

- проведение традиционных спортивных праздников;
- помощь в организации и проведении школьных мероприятий, спартакиад, соревнований;

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний, консультаций;
- спортивных соревнований с участием родителей;

Важной частью системы воспитательной работы является формирование и укрепление школьных традиций:

День рождения СШ, оформление школьных стендов, участие в соревнованиях.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результативность освоения обучающимися Программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
- выполнение контрольных нормативов для данного этапа подготовки, по общей и специальной физической подготовки обучающихся;
- участие в школьных соревнованиях;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств обучающихся;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок предусмотренных учебно-тематическим планом данной Программы.

Итоги реализации Программы подводятся при выполнении контрольных упражнений, участии в школьных соревнованиях, сдаче контрольных нормативов.

Первенства СШ для обучающихся проводятся в соответствии с календарём соревнований отделения «Лёгкая атлетика».

Контроль за реализацией Программы:

- Текущий контроль проводится в течение всего учебного года;
- Промежуточная аттестация проводится в середине – в декабре - в мае;
- Итоговая аттестация проводится по окончании срока реализации Программы.

Контрольные нормативы для детей 7 – 8 лет (промежуточная и итоговая аттестация).

№	содержание	Метание мяча двумя руками снизу (набивной мяч 1,5 кг.)м.	Бег 30м
1.	Контрольные нормативы 1 год обучения (декабрь)	4 – 6 м	8,0 – 6,6
2.	Контрольные нормативы 1 год обучения (май)	5 – 7 м	7,8 – 6,4

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

5.1. Литература.

1. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев., 1984
2. Глейбман А.Н. Групповые упражнения без предметов. – Москва, «Физкультура и спорт», 2004г.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
4. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н.. Дополнительное образование детей: Учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2002г.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1997
7. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М.Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -138 с.
8. Травин Ю.Г Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1974
10. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -143 с.

5.2. Интернет-ресурсы.

Официальный сетевой ресурс Президента России

<http://www.kremlin.ru>

Официальный сайт Минпросвещения России

<https://edu.gov.ru/>

“Российское образование”

<http://www.edu.ru/>

“Единое окно доступа к образовательным ресурсам”

<http://window.edu.ru/>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.school-collection.edu.ru>

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

<http://www.edu.lenobl.ru/>

Ленинградский областной институт развития образования

<http://www.loiro.ru>

Центр ЛАДОГА

<http://udod-ladoga.ru/>

Официальный сайт Администрации Гатчинского муниципального района

<http://radm.gtn.ru/>

Комитет образования Гатчинского муниципального района

<http://edu.gtn.lokos.net/>

Официальный сайт администрации города Коммунара

<http://www.kommunar.spb.ru/>

Газета “Город Коммунар” (СМИ)

<https://vk.com/gazetagorodkommunar>

Федерация лёгкой атлетики г.Санкт -Петербурга

<http://sflaspb.ru/federation/news>

Все о лёгкой атлетике в г.Санкт - Петербурге.

<http://www.spb-la.ru/>

5.3.Аудиовизуальные средства.

- кинофильмы;
- кинофрагменты;
- кинокольцовки;
- диафильмы;
- транспаранты;
- записи на CD;
- радио- и телепередачи и др.

Приложение к Программе №1

Календарный учебный график на 2024 - 2025 учебный год

По программе «Быстрее! Выше! Сильнее!»

Дополнительная общеразвивающая программа «Быстрее! Выше! Сильнее!», направление по виду спорта «Лёгкая атлетика».

Программа является составной частью предпрофессиональной программы по виду спорта «Лёгкая атлетика» МБОУ ДО «Коммунарская СШ».

1.Тренерско-преподавательский состав: Артюшина Наталья Валерьевна, Акимова Виктория Анатольевна.

2.Адрес места осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Быстрее! Выше! Сильнее!»:

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул.Лен. шоссе, д.3 (МКУ ФОК «Олимп»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул.Лен. шоссе, д.22 (МБОУ «Коммунарская СОШ №1»).

3.Начало, продолжительность и окончание учебного года:

- учебный год в Учреждении начинается с 2 сентября 2024 года;

- общее количество недель 43;

- окончание учебного года 28 июня 2025 года.

4.Набор в группы осуществляется с 19 по 31 августа 2024 года.

Дополнительный набор осуществляется, при наличии вакантных мест в группе:

- 2– 15 сентября 2024 года;

- 14 октября – 01 ноября 2024 года;

- 9 января -9 февраля 2025 года.

5. Праздничные дни: 4 ноября 2023 года, 31 декабря 2024г. – 8 января 2025 года, 23 февраля 2025 года, 8 марта 2025 года, 1, 9 мая 2025 года, 12 июня 2025 г.

6.Сроки проведения промежуточной аттестации – 13 – 29 декабря 2024 года

7.Сроки проведения итоговой аттестации – 10 – 31 мая 2025 года

8.Программа рассчитана на один год обучения.

9.Режим занятий:

-продолжительность одного часа 45 минут.

-продолжительность одного занятия 45 минут.

-занятия проводятся два раза в неделю, общий недельный объём 4 часа;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

10.Количество обучающихся в группе 15 – 30.