

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ (ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ) ЦЕНТР «СТАРТ»

630010, г. Новосибирск, ул. Коминтерна, 93/2 тел. 7(383)261-68-95

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «31» августа 2021 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБУДО ДЮФЦ «СТАРТ»  
Л. Г. Буймова Л. Г. Буймова  
«31» августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»  
Уровень «Стартовый»

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы составители: А. С. Ментиненко – старший тренер-преподаватель  
отделения легкая атлетика

Т.Н. Вишнякова – зам. директора по учебно-воспитательной работе

НОВОСИБИРСК – 2021г.



## **Содержание**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика для начинающих»

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика для начинающих»

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика для начинающих»

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика для начинающих»

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика для начинающих»

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика для начинающих»

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Воспитательная работа

Раздел 3. Список литературы

Раздел 4. Приложения

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика для начинающих»**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность:** Дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике (далее Программа) – **физкультурно-спортивная**.

**Актуальность** Занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Легкая атлетика включает в себя пять видов физических упражнений, основные легкоатлетические упражнения включены в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира, национальных первенств и других соревнований.

**Отличительные особенности программы, новизна:** Программа носит оздоровительно-образовательный характер и направлена на спортивно-массовую работу. Группы детей набираются любого возраста, без предварительных требований к их физической и технической подготовке. Развитие творческих и коммуникативных способностей, обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Адресат программы:** программа «Легкая атлетика для начинающих» разработана для учащихся 7-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Данная общеразвивающая программа «Легкая атлетика для начинающих» ориентирована на подготовительный уровень обучающихся.

На подготовительном уровне предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

**Объем программы, срок освоения:**

Программа «Лёгкая атлетика для начинающих» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 1-го года обучения.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

**Подготовительный уровень:**

- 1 год обучения – 276 часов;

**Формы обучения:** очная, групповая

**Особенности организации образовательного процесса:**

*Формы реализации образовательной программы:*

## Традиционная модель

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники легкой атлетики, выбор спортивной специализации.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Практические занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных, волевых качеств, трудолюбия, дисциплинированности, взаимопомощи, товарищества.

### *Формы проведения занятий*

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки и др.)

### *Формы организации деятельности детей на занятии:*

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

### **Режим занятий и их продолжительность:**

Программа рассчитана на 46 учебных недель, занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

## **1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика для начинающих»:**

**Цель:** Создание условий для физического, нравственного и интеллектуального развития обучающихся и формирования у них потребности в ведении активного здорового образа жизни посредством вида спорта лёгкая атлетика.

### **Задачи:**

#### *Предметные:*

- изучение теоретических основ и правил борьбы, знакомство с историей данного вида спорта;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование основных двигательных умений и навыков;
- обеспечить качественную спортивную подготовку обучающихся по виду спорта лёгкая атлетика.
- научить обучающихся техническим и тактическим навыкам в лёгкой атлетике.

#### *Метапредметные:*

- Привлечь детей и подростков в систему спортивной подготовки по легкой атлетике.
- Создать условия для приобретения обучающимися опыта соревновательного взаимодействия, выработки волевых, морально-этических качеств.

#### *Личностные:*

- Развивать нравственные ценности и интеллектуальные способности обучающихся, воспитывать трудолюбие и настойчивость.
- Способствовать формированию потребности в систематических занятиях спортом и в поддержании здорового образа жизни.

### **1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика для начинающих»:**

#### **Учебный план:**

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	
1	История развития легкоатлетического спорта.		1	1	Опрос
2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой		1	1	Опрос
3	Места занятий, их оборудование и подготовка		2	1	Опрос, практическое задание
4	Гигиена спортсмена и закаливание		1	1	Опрос
5	Ознакомление с правилами соревнований		2	1	Опрос, практическое задание
	<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>84</b>		<b>84</b>	
1	Развитие силы /силовая подготовка/			14	

2	Развитие быстроты /скоростная подготовка/			14	Практическое задание
3	Развитие выносливости			14	
4	Развитие ловкости /координационная подготовка/			14	
5	Развитие гибкости			14	
6	Подвижные игры, Эстафеты			14	
	<b>3. Специальная физическая подготовки</b>	<b>96</b>	<b>6</b>	<b>90</b>	
1	Беговые упражнения		2	30	Практическое задание
2	Прыжковые упражнения		2	30	
3	Упражнения на тренажёрах		2	30	
	<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	
1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции		1	11	
2	Эстафетный бег		1	11	
3	Метание малого мяча		1	11	
4	Прыжки в длину с разбега		1	11	
5	Прыжки в высоту с разбега		1	11	
6	День спорта	<b>4</b>		4	
	<b>5. Контрольно - переводные занятия</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
	<b>6. Воспитательная работа</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
1	Беседы, игры, мероприятия	12	6	6	
2	Итоговое занятие	2	-	2	Опрос, практическое задание
	<b>ВСЕГО</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>250</b>	

## Содержание учебного плана:

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### Тема № 1, Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

**Теория:** Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка .

**Практика:** Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке

#### Тема № 2 История развития легкоатлетического спорта.

**Теория:** Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

**Практика:** Опрос

#### Тема №3 Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой

**Теория:** Общие требования безопасности во время занятий легкой атлетикой, Требования безопасности перед началом занятий, требования безопасности во время занятий, Требования безопасности в аварийных ситуациях.

**Практика:** Опрос

#### **Тема № 4 Места занятий, их оборудование и подготовка**

**Теория:** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

**Практика:** Опрос, практическое занятие

#### **Тема № 5 Гигиена спортсмена и закаливание.**

**Теория:** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

**Практика:** Опрос

#### **Тема № 5 Ознакомление с правилами соревнований.**

**Теория:** Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

**Практика:** Опрос, практическое занятие

### **Раздел №2 Общая физическая подготовка**

#### **Тема № 1 Развитие силы /силовая подготовка/**

**Практика:**

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений
- Упражнения с отягощениями / гантели, набивные мячи, вес партнера/
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта

#### **Тема № 2 Развитие быстроты /скоростная подготовка/**

**Практика:**

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

#### **Тема № 3 Развитие выносливости**

**Практика:**

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

#### **Тема № 4 Развитие ловкости /координационная подготовка/**



### **Практика:**

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения

### **Тема № 5 Развитие гибкости**

#### **Практика:**

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

### **Тема № 6 Подвижные игры, Эстафеты**

**Практика:** Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов». Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

## **Раздел № 3 Специальная физическая подготовка**

### **Тема № 1 Беговые упражнения**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов. гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, бег с ускорением.

### **Тема № 2 Прыжковые упражнения**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Специальные прыжковые упражнения, со снарядами и без снарядов, прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

### **Тема № 3 Упражнения на тренажёрах**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Специальные упражнения на тренажёрах, упражнения с отягощением для рук и для ног, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног.

## **Раздел № 4 Техничко-тактическая подготовка**

### **Тема № 1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Ознакомление с техникой бега. Изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых

колодок, выполнение стартовых команд, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м, 600-800 м, 1000-1500 м.

### **Тема № 2 Эстафетный бег**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Обучение технике эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки, встречная эстафета.

### **Тема № 3 Метание малого мяча**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м.

### **Тема № 4 Прыжки в длину с разбега**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».

Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### **Тема № 5 Прыжки в высоту с разбега**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков

### **Тема № 6 День спорта**

**Практика:** В спортивно - оздоровительной группе предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮСШ по ОФП

#### **Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия**

**Практика:** Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

#### **Раздел № 6 Воспитательная работа.**

##### **Тема №1 Воспитательные мероприятия**

**Теория:** Беседы

**Практика:** Проведение игр, участие в мероприятиях

## Тема № 2 Итоговое занятие

**Практика:** Подведение итогов учебного года. Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

### 1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика для начинающих»

**В результате реализации программы обучающиеся будут знать:**

- основы истории развития физической культуры и спорта в РФ;
- историю развития лёгкой атлетики в России и за рубежом;
- основы терминологии в лёгкой атлетике.
- основные виды легкой атлетики.

**В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:**

- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья, необходимые гигиенические навыки;
- владеть основами выполнения физических упражнений;
- владеть элементами страховки и самостраховки при падениях;
- играть в подвижные игры; выполнять контрольные тесты по овладению начальными формами лёгкой атлетики и ОФП.
- выполнять бег, прыжки, метания.

**У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:**

- настойчивость;
- самостоятельность;
- смелость;
- честность;
- взаимопомощь;
- трудолюбие.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «легкая атлетика для начинающих»

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график в полном объёме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	138	276 час	3 раза в неделю по 2 часа

Содержание	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	

1.Теоретическая подготовка	18	4	3	2	1	1	1	2	1	1	2	0
2.Общая физическая подготовка	84	8	7	9	10	8	7	8	8	6	7	6
3.Специальная физическая подготовка	96	9	10	9	10	10	8	10	9	7	8	6
4.Технико-тактическая подготовка	60	3	5	5	6	6	7	7	7	7	7	
5.Контрольно-переводные испытания	4									4		
6.Воспитательная работа	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
<i>Итого в месяц:</i>	276	26	26	26	28	26	24	28	26	26	26	14

## **2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика для начинающих».**

### **Учебное помещение:**

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

**Материально - техническое обеспечение:** Тренировочный процесс проходит на базе общеобразовательных школ Дзержинского района, на стадионах «Сибирь» и «Чкаловец».

Помещения общеобразовательных школ и стадионов оснащены противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми табличками и указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, видео наблюдение.

Имеется спортивный инвентарь, необходимый для учебно-тренировочного процесса: Барьеры, стартовые колодки, мячи, маты, эстафетные палочки.

### **Кадровое обеспечение:**

**Ментиненко Александр Степанович** – тренер-преподаватель первой квалификационной категории. Судья первой категории.

Стаж тренерской работы – 35 года. Имеет высшее профессиональное образование. В 2017 году, прошел курсы повышения квалификации по программе: «Методическое обеспечение физического воспитания и оздоровления школьников» 108 часов

**Алешина Алла Алексеевна** – тренер-преподаватель первой квалификационной категории.

Стаж тренерской работы –9 лет. Имеет высшее профессиональное образование. В 2018 году прошла курсы повышения квалификации по программе: «Организация и методика занятий физической культурой и спортом обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» 108 часов

**Савельева Виктория Викторовна** – тренер – преподаватель первой квалификационной категории. Мастер спорта России по легкой атлетике.

Имеет высшее профессиональное образование. В 2019 году прошла курсы повышения квалификации по программе: «Организация и методика занятий физической культурой и спортом обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" 72 часа

Стаж тренерской работы – 4 года

### **2.3. Формы аттестации.**

Входная диагностика не проводится. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке и не имеющих медицинских противопоказаний.

Промежуточная аттестация по завершению данной программы носит вариативный характер. Поводом перевода ребенка на базовый уровень обучения служат его физическая подготовка, а также личная мотивация

В зависимости от этих показателей происходит зачисление и перевод учащихся в вышеперечисленные группы обучения.

<b>Упражнения/Группы</b>	<b>Сог</b>
<b>Бег 30 м</b>	
юноши	6,2
девушки	7
<b>Бег 1000 м</b>	
юноши	3,55
девушки	4,35
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	
юноши	150
девушки	130
<b>Подтягивание (юноши)</b>	6
<b>Отжимание (девушки)</b>	10

### **2.4. Методические материалы.**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней подготовки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет

занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объём двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники легкой атлетика;

9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап СОГ один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе СОГ, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий легкой атлетикой.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап СОГ. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе СОГ нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств,

необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

На этапе СОГ не значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

## **2.6. Воспитательная работа**

Цель воспитательной программы – формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.



Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

1. Реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
2. Приобщать обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
3. Организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
4. Организовывать информационную работу с обучающимися по обеспечению личной безопасности образовательного пространства;

### **План воспитательной работы**

<b>Модуль «Ключевые дела учреждения»</b>			
<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>участники</b>	<b>сроки проведения</b>
1	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября
2	Легкоатлетический кросс «Золотая осень» среди учащихся образовательных учреждений Дзержинского района	учащиеся, тренеры-преподаватели отделения легкая атлетика, администрация	20 сентября
3	Инструктажи по технике безопасности во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	с 1-15 сентября
4	Беседы, игры во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	в течение года
5	Сдача зачётов по ОФП, СФП, контрольные нормативы	учащиеся, тренеры-преподаватели	3 раза в год
6	Собрания в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами на отделениях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
7	Участие в Первенствах ДЮФЦ и Первенствах НСО, посвященные памяти спортсменов и тренеров-преподавателей.	учащиеся, тренеры-преподаватели отделения легкая атлетика, администрация	в течение года
8	«День учителя»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
9	Всероссийские соревнования по легкой атлетике «Кросс наций 2021»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
10	«День защитника Отечества»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	февраль
11	«Международный женский день»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	март
12	Сдача норм Всероссийского	учащиеся, тренеры-преподаватели,	В течение

	физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	администрация	года
13	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
14	Легкоатлетическая эстафета Дзержинского района памяти тружеников тыла, посвященная Победе в Великой Отечественной войне.	учащиеся, тренеры-преподаватели отделения легкая атлетика, администрация	26 апреля
15	«Международный день защиты детей»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	1 июня
16	Учебно-тренировочные сборы	учащиеся, тренеры-преподаватели	июнь - июль
<b>Модуль «Социально-культурная направленность»</b>			
1	Торжественный прием вновь поступивших в школу	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
2	«День здоровья»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
3	Беседы «Важнейшие спортивные и политические события»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ежемесячно
4	Встречи с выпускниками школы, а также с ведущими спортсменами области	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
5	Создание информационного стенда отделения	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
6	Беседа «День народного единства»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
7	Экскурсии, культпоходы в музей и на выставки	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
8	Антинаркотическая акция «Спорт против наркотиков»	учащиеся, тренеры-преподаватели	ноябрь
9	Оформление стендов к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
10	Участие в конкурсах и соревнованиях приуроченных к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
11	Беседы по пропаганде здорового образа жизни	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
12	Мероприятия по профилактике потребления наркотических, токсических и других психоактивных веществ (ПАВ), алкогольной продукции, табакокурения;	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
13	Новогодний праздник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	декабрь
14	Диспут на тему: «Как бы ты поступил»	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
15	«ЮМОРИНА» - конкурс розыгрышей	учащиеся, тренеры-преподаватели	1 апреля
16	Неделя здоровья	учащиеся, тренеры-преподаватели,	4-8 апреля

		администрация	
17	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
18	Участие во всероссийской акции «Бессмертный полк»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	9 мая
19	Легкоатлетическая эстафета памяти маршала А.И. Покрышкина, посвященная годовщине Победы в ВОВ	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	май
20	День выпускника	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	май
21	Праздник, посвященный дню города»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	июнь
22	Праздник, посвященный «Дню физкультурника»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	август
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>			
23	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября
24	Родительские собрания на отделениях ДЮФЦ «СТАРТ» с целью ознакомления родителей с планами работы ДЮФЦ «СТАРТ» на 2021-2022 учебный год. Выборы в Совет учреждения ДЮФЦ «СТАРТ».	родители, учащиеся, тренеры-преподаватели	с 15 по 30 сентября
25	Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	родители, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
26	Своевременное размещение информации для родителей на сайте ДЮФЦ «СТАРТ» и соц. сетях.	учащиеся, родители, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
27	Круглый стол (родители и дети) «Проблема девиантного поведения, непонимание учащихся друг с другом, непонимание учителей и учеников, родителей и детей»	учащиеся, родители, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
28	«Всемирный день ребенка. День принятия в 1989 году Конвенции о правах ребенка»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	20 ноября
29	«День Матери в России»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	26 ноября
30	V Областной конкурс «Мой папа герой»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	февраль
31	Родительское собрание по отделениям «Итоги прошедшего учебного года.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	май-июнь

<b>Модуль «Безопасность»</b>			
1	Неделя безопасности ПДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	25-29 сентября
2	Беседа «Безопасное поведение на дорогах»	учащиеся, тренеры-преподаватели	26 сентября
3	Тренировочная эвакуация из учебных помещений	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год.
4	Встреча с сотрудниками ГИБДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
5	Беседа на тему "Безопасность в сети Интернет".	учащиеся, тренеры-преподаватели	январь
6	Раздача памяток и инструкций по противодействию экстремизму и терроризму	учащиеся, тренеры-преподаватели	два раза в год
7	Мероприятий по профилактике экстремизма и поведению в экстремальных ситуациях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год
8	Беседы «о причинах возникновения пожаров, подведение к пониманию вероятных последствий детских шалостей»	учащиеся, тренеры-преподаватели	два раза в год
9	Учебно-тренировочное занятие по правилам поведения при пожаре, занятие–практикум по работе с огнетушителями с учащимися	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
10	Беседа «Безопасность на воде»	учащиеся, тренеры-преподаватели	май

### **Раздел 3. Список литературы.**

- 1.Алабин В.Г.. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
- 2.Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - Киев, 1986.
- 3.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.-М., 1985.
- 4.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.-М, Физкультура и спорт,1983.
- 5.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М, Физкультура и спорт, 1980.
- 6.Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.-М., 1985.
- 7.Легкая атлетика/А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. -М., 1987.
- 8.Легкая атлетика/ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н.Примакова. -М., 1989.

9. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук -М, Издательский центр "Академия", 2003.

10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, 2004.

11. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. -М, Советский спорт, 2004.

12. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. -М, Советский спорт, 2005.

13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М, Физкультура и спорт, 1974.