

Министерство образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»,
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы «Центр
образования» с. Шигоны муниципального района Шигонский
Самарской области

Программа принята
на заседании
методического совета
Протокол № от «___» _____ 2020 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ с. Шигоны
_____ А.М. Малых

Приказ № «___» _____ 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика-С»
Возраст учащихся: 6-18лет
Срок реализации: 1 год**

Разработчик:
Щепетов Александр Юрьевич,
методист

с. Шигоны, 2020

Содержание

1. Краткая аннотация к программе.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Учебное планирование.....	5
4. Содержание материала для занятий. 1 модуль «Ознакомительный».....	5
5. Содержание материала для занятий. 2 модуль «Начальный».....	6
6. Содержание материала для занятий. 3 модуль «Основной».....	7
7. Теоретическая подготовка.....	9
8. Общая физическая подготовка.....	11
9. Специальная физическая подготовка	13
10. Инструкторская и судейская практика.....	15
11. Техническая подготовка	15
12. Психологическая подготовка	15
13. Воспитательная работа.....	17
14. Медико-биологический контроль	18
15. Контроль и зачетные требования	19
16. Материально-техническое оснащение	21

Краткая аннотация к программе

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
 - приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>
 - постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; <https://base.garant.ru/70731954/>
 - Концепцией развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р); <https://legalacts.ru/doc/rasporjazhenie-pravitelstva-rf-ot-04092014-n-1726-r/>
 - Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; <http://www.consultant.ru/regbase/cgi/online.cgi?req=doc;base=RLAW256;n=123814#0438768171256829>
 - методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242; <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>
 - Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ). https://sever-okrug.minobr63.ru/download/pril_p_monso_826_3-9-15/
- Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) — документ, определяющий содержание учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы обусловлена тем, что по форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой модульной программой с возможным использованием дистанционного обучения.

Актуальность программы. Обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям л./атлетикой, а также из учащихся спортивных школ, не имеющих по каким либо причинам возможности продолжить занятия на этапах спортивной подготовки, но желающих заниматься л./атлетикой.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общефизическую, специально физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, работу с оборудованием и контрольные нормативы исходя из выбранного вида спортивной деятельности.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по л./атлетике.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности, занимающихся и распределён по уровням обучения:

1 уровень — для детей от 6 до 10 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

2 уровень — для учащихся 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки);

3 уровень — для учащихся 15-18 лет (в работе с обучающимися этого уровня рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Программа «Л./атлетика» состоит из 3-х модулей «Ознакомительный», «Начальный», «Основной».

Данная программа реализуется на протяжении одного календарного года.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 6-18 лет. Объем программы 42 недели календарного года (147 часов). Режим занятий 3 раза в неделю, по 1-1,5 часа, или 2 раза в неделю по 2 и 1,5 часа, при наполняемости группы от 15 человек.

Основная цель программы — всестороннее физическое развитие, совершенствование двигательных и морально-волевых качеств, с учётом индивидуальных возможностей, развитие физических, личностных качеств занимающихся.

Отдельные цели программы определены в каждом отдельном модуле программы.

Учебный план отделения «Легкая атлетика»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Ознакомительный»	40	5	35
2.	«Начальный»	40	5	35
3.	«Основной»	53	6	47
	Итого	133	16	117

1. Модуль «Ознакомительный» (40 часов)

Реализация этого модуля направлена на создание представления об избранном виде деятельности, приобретения первичных навыков, применяемые в беговых видах спорта.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с л./атлетикой, получить первичные представления о ней и о двигательных действиях используемых в л./атлетике.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с л./атлетикой, развить первичные навыки в л./атлетике.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными техническими приемами игры;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Учебно-тематический план модуля «Ознакомительный»

Виды подготовки (темы)	Спортивно-оздоровительный этап (час)	Формы аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка, знакомство с избранным видом спортивной деятельности	5	Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование
Общая физическая подготовка	12	Наблюдение, беседа
Специальная физическая подготовка	8	Выполнение контрольных упражнений
Подвижные игры и эстафеты	13	Наблюдение, беседа
Итоговое занятие по освоению модуля	2	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
ИТОГО ЧАСОВ	40	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создается представление об избранном виде спорта. Первичные навыки обучению беговым видам спорта. Формируются двигательные действия необходимые в л./атлетике.

2. Модуль «Начальный» (40 часов)

Реализация этого модуля направлена на формирование и развитие начальных навыков применяемые в л./атлетике.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность осваивать двигательные действия используемые в л./атлетике.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с л./атлетикой. Развитие навыков необходимых в легкоатлетических видах спорта. Развитие физических и личностных качеств легкоатлета.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

Учебно-тематический план модуля «Начальный»

Виды подготовки (темы)	Спортивно-оздоровительный этап (час)	Формы аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка.	5	Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование
Общая физическая подготовка	12	Наблюдение, беседа
Специальная физическая подготовка	8	Выполнение контрольных упражнений
Техническая подготовка	6	Наблюдение, беседа, выполнение КИ
Подвижные игры и эстафеты	7	Наблюдение, беседа
Итоговое занятие по освоению модуля	2	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
ИТОГО ЧАСОВ	40	

В результате освоения данного модуля программы обучающихся формируется представление о л./атлетике. Формируются и развиваются первичные навыки, двигательные действия необходимые в л./атлетике.

3. Модуль «Основной» (53 часа)

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и закрепление двигательных умений применяемые в л./атлетике.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике двигательные действия используемые в беговых и прыжковых видах л./атлетики.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с видом спорта л./атлетика. Развить навыки в сформировать физические и личностные качества в л./атлетике.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

Учебно-тематический план модуля «Основной»

Виды подготовки (темы)	Спортивно-оздоровительный этап (час)	Формы аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка.	6	Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование
Общая физическая подготовка	10	Выполнение КИ
Специальная физическая подготовка	7	Выполнение контрольных упражнений
Техническая подготовка	8	Выполнение КИ
Тактическая подготовка	5	Наблюдение, беседа
Подвижные игры, легкоатлетические эстафеты.	7	Наблюдение, беседа
Итоговое занятие по освоению модуля	4	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
ИТОГО ЧАСОВ	47	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создано представление о л./атлетике, овладение первичными навыками, продолжение развития двигательных действий необходимые в л./атлетике.

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

Формирование физической культуры личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного досуга.

В процессе организации учебно-тренировочной работы в СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ с. Шигоны решаются следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- развитие и совершенствование кондиционных способностей (скоростно-силовых, координационных, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- представление об избранном виде спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

Методическое обеспечение

В данной программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта и т.д..

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Теоретическая подготовка включает в себя следующие разделы и темы:

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по футболу.

Состояние и развитие л./атлетики в России.

История развития л./атлетики в мире и в нашей стране. Достижения Российских легкоатлетов в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в

стране и мире. Спортивные сооружения для занятий, и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд легкоатлетов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Травматизм в процессе занятий; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Основы техники и техническая подготовка.

Основные сведения о технике, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ техники изучаемых приёмов. Методические приёмы и средства обучения технике. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования, правила соревнований.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по л./атлетике на первенство города, школы. Правила соревнований по л./атлетике. Судейство соревнований.

Судейские бригады, их роль в организации и проведении соревнований. Правила в л./атлетике.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях по л./атлетике во избежание травм.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Общеподготовительные упражнения (ОФП)

- *Строевые упражнения.* https://www.youtube.com/watch?v=56y_z4OKRT4 Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

- *Упражнения для рук и плечевого пояса.* <https://www.youtube.com/watch?v=jZ9QTSxB838>, <https://www.youtube.com/watch?v=84U3oBc5ODk> Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

- *Упражнения для ног.* <https://www.youtube.com/watch?v=xXl96E7YQuq>, Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- *Упражнения для шеи и туловища.* https://www.youtube.com/results?search_query, https://www.youtube.com/results?search_query, https://www.youtube.com/results?search_query Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- *Упражнения для всех групп мышц.* https://www.youtube.com/results?search_query Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

- *Упражнения для развития силы.* https://www.youtube.com/results?search_query, https://www.youtube.com/results?search_query Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на

одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

- **Упражнения для развития быстроты.** https://www.youtube.com/results?search_query, https://www.youtube.com/results?search_query Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- **Упражнения для развития гибкости.** https://www.youtube.com/results?search_query, https://www.youtube.com/results?search_query Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- **Упражнения для развития ловкости.** <https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBI> https://www.youtube.com/results?search_query, https://www.youtube.com/results?search_query Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

- **Упражнения типа «полоса препятствий»:** https://www.youtube.com/results?search_query https://www.youtube.com/results?search_query с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх футбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

https://www.youtube.com/results?search_query, https://www.youtube.com/results?search_query Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

- **Упражнения для развития общей выносливости.**

https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query

https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч

(для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м. из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специально-физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих тренировочную и соревновательную деятельность в футболе.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения футбола.

Специальная физическая подготовленность спортсмена напрямую зависит от избранного вида спортивной деятельности.

Специально-подготовительные упражнения (СФП)

1) **Ходьба и бег, кроссовая подготовка.** <https://www.youtube.com/watch?v=yYtk91U2fCQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=OZfg90Jb3oY>
<https://www.youtube.com/watch?v=pgH4M4P3opU> - Закрепление навыка правильной осанки. - Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге. - Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. - Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. - Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. - Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения. - Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий. - Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. - Специальные беговые легкоатлетические упражнения. - Обучение технике высокого старта
2) **Прыжки** <https://www.youtube.com/watch?v=ey8AzzC7cY>
<https://www.youtube.com/watch?v=yfyBz6580A0> - Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. - Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. - Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. - Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей. - Прыжки в длину <https://www.youtube.com/watch?v=20Zv4JgkXOc> и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. - Упражнения с длинной скакалкой: <https://www.youtube.com/watch?v=wLMLNFLAUQM> пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. - Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

3) **Метание** - https://www.youtube.com/watch?v=AqaT_C7THGM Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли. - Упражнения в жонглировании мячами. - Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой. - Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств.

Выносливость: https://www.youtube.com/watch?v=MKuFi_cKeyI
https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query
https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query
<https://www.youtube.com/watch?v=pu-w47Lkafg> - Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м, старшим от 1000м до 5000м. - Чередование ходьбы и бега до 1000м старшим до 6000м. Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности - равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км. - Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

Быстрота: https://www.youtube.com/results?search_query,
https://www.youtube.com/results?search_query- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, до 100м, «челночный бег» (3x10м). Скоростно-силовые способности: - Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м, 20-30м. - Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м, 20-30м.

Ловкость: - <https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBI>
https://www.youtube.com/results?search_query,
https://www.youtube.com/results?search_query Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре. - Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Скоростно-силовые качества: - Бег по наклонной плоскости. - Многоскоки с преодолением препятствий

высотой до 10-15 см, 30-50 см. - Броски набивных мячей массой до 1 кг, до 3 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению школьных соревнований. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

- Освоение терминологии, принятой в лёгкой атлетике.
- Владение командным языком, умение отдать рапорт.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, спортивного инвентаря и оборудования.
- Провести разминку в группе.
- Судейство учебной игры в своей группе (по упрощенным правилам).
- Составление комплексов упражнений разминки на тренировке и перед стартом.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся – важнейшее условие совершенствования технического мастерства обучающегося.

Психологическая подготовка.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1) информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;

2) методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;

3) методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;

4) морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

5) личный пример тренера и ведущих спортсменов;

6) воспитательное воздействие коллектива;

7) совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов;

8) постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;

9) моделирование соревновательных и предсоревновательных стресс-ситуаций с применением методов секундирования;

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, (в течение всего года), и специальной – к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В специальной психологической подготовке к конкретному соревнованию используется общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящее выступление и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Воспитательная работа.

Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста детей и взаимоотношений внутри группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого занимающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий детей по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого ребенка;
- помощь в решении возникающих проблем.

Занятия спортом при правильной организации учебно-воспитательного процесса способны воспитывать у спортсменов высокие моральные и волевые качества: смелость, целеустремленность, активность, честность, силу воли и т.д. Длительные проявления этих качеств в спортивной деятельности делают их стойкими чертами личности занимающихся. Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
 - вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы ДЮСШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- На основе вышеперечисленных требований и принципов воспитательной работы для подготовки спортсменов, а также на базе достигнутого за предыдущие годы обучения уровня мастерства, для каждой группы должны вытекать конкретные, актуальные для данного возраста воспитательные задачи.

Медико – биологический контроль.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ, и лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов – комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. Методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности.

В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лишь спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

При *оценке функционального состояния* прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

Итак, наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки бегунов на короткие дистанции, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Система контроля и зачетные требования

Контрольные испытания.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов).

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена, что в дальнейшем поможет определить способности каждого занимающегося для выбора лёгкоатлетической специализации. Предварительный контроль в виде собеседования проводится в начале учебного года с целью выяснения степени овладения знаниями и физическими возможностями.

Текущий контроль: проводится регулярно в процессе всей учебной работы (зачет по теоретическим вопросам, зачетные забеги)

Итоговый (годовой) контроль – выполнение контрольных упражнений.

Раз в три месяца тестирование можно проводить в форме соревнования. Причём участников разделить на небольшие группы по три человека. В итоге каждый участник займёт призовое место в своей группе. Данная форма будет стимулировать фактор успешности деятельности начинающих спортсменов, что в дальнейшем положительно скажется на устойчивой внутренней мотивации к занятиям спортом.

Система педагогического контроля в подготовке юных спортсменов основывается на ряде методических положений. Первое из них – целевая

направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение – установка на соразмерность в развитии физических качеств, т. е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

Мониторинг

№ п/п	Наименование экспресс-теста	Сроки проведения		Улучшение первоначального результата к началу занятий к концу		
		Первоначально	Повторно	Оценка (уровень)		
				Высокий	Средний	Низкий
1	Бег 30 м	осень	весна	-0,6 с	-0,3 с	-0,1 с
2	Бег 1000 м	осень	весна	-8с	-4с	-2с
3	Подтягивание	осень	весна	+2р	+1р	=
4	Отжимание в упоре	осень	весна	+14р	+7р	+3
5	Челночный бег 3х10м	осень	весна	-0,8 с	-0,4 с	-0,1 с
6	Прыжок в длину с места	осень	весна	+10 см	+5 см	=
7	Поднимание туловища из и.п. лёжа	осень	весна	+15р	+10р	+5р
8	Наклоны вперёд из и.п. сидя	осень	весна	+5 см	+3 см	+1 см
9	Метания мяча	осень	весна	+1.5м и больше	+1м	+0,5 м и меньше

По окончании обучения по программе воспитанники должны:

Знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- современное состояние и историю развития избранного вида спортивной деятельности;
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;
- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;
- основы техники и тактики избранного вида спортивной деятельности;
- технику безопасности при занятиях л./атлетикой;
- правила поведения в образовательном учреждении;
- значение правильного режима для юного спортсмена;
- методы закаливания;

- правила соревнований в л./атлетике.

Уметь:

- организовать и провести соревнования на уровне школы;
- правильно пользоваться инвентарем и оборудованием
- подготовить спортивную площадку
- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма;
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований в избранном виде спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние

Владеть:

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;
- способностью выполнения должным образом тренировочных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спортивной деятельности;
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;
- способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне;
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом;
- навыками обслуживания соревнований по избранному виду
- спортивной деятельности в качестве судьи, судьи-секретаря

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке или другой площадке, оборудованной для проведения физкультурно-спортивных занятий по программе «Легкая атлетика». На занятиях используются мячи и гранаты для метания, прыжковые ямы, эстафетные палочки, свисток, секундомер.

Список библиографических источников.

Основная литература

1. Лёгкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /под ред. А.А.Ушакова – М.: Советский спорт, 2005г.
2. Устав ГБОУ СОШ с. Шигоны.

Дополнительная литература

1. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
2. Никитушкtn В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.- М.,2005с.
3. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.
4. Попова Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. - Волгоград, 2008. – 158с.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Н. Г.Озолин.- М.: Астрель: АСТ, 20– (Профессия – тренер), 2002. – 864с.

Перечень интернет-ресурсов.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 3.Федеральный закон 21.08.2019г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
4. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»