

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской  
области средней общеобразовательной школы имени кавалера ордена  
Мужества Д.А. Афанасьева «Центр образования» с. Шигоны  
муниципального района Шигонский Самарской области

Программа принята  
на заседании  
педагогического совета

Протокол № 3 от «08» 07 2024г.

Утверждаю:  
директор ГБОУ СОШ с. Шигоны

 Малых А.М.

Приказ № 1552 от «08» 07 2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»

Возраст учащихся: от 6 до 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Щебетов Александр Юрьевич, методист

Ташлинцев Василий Вячеславович, методист

с. Шигоны, 2024 г.

## Содержание

1. Краткая аннотация к программе.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Учебный план.....	6
4. 1 модуль «Общая физическая подготовка».....	6
5. 2 модуль «Специальная физическая подготовка».....	12
6. 3 модуль «Техническая и тактическая подготовка» .....	16
7. Система контроля и зачетные требования.....	20
8. Обеспечение программы.....	22
9. Воспитательная работа.....	22
10. Список библиографических источников.....	24

## Краткая аннотация к программе

В основу учебной программы «Легкая атлетика» 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/](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 РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" <https://base.garant.ru/75093644/?ysclid=lnms5wir9610475332>
- концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года в (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р <http://static.government.ru/media/files/3f1gkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>
- приказом 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»; <https://docs.cntd.ru/document/561568832>
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242; [https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document\\_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf?ysclid=lnmucwigi2727493355](https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf?ysclid=lnmucwigi2727493355)
- методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (в данной редакции внесены исправления, связанные с вступлением в силу приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам») [file:///C:/Users/Пользователь/Downloads/Method\\_rekomend\\_po\\_razrab\\_DOP\\_2022\\_2023-05-30.pdf](file:///C:/Users/Пользователь/Downloads/Method_rekomend_po_razrab_DOP_2022_2023-05-30.pdf)

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) — документ, определяющий содержание учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе и имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Новизна программы.** Данная программа является модульной программой с возможным использованием дистанционного обучения.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает в себя теоретическую подготовку, общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую подготовку и сдачу контрольных нормативов исходя из выбранного вида спортивной деятельности.

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. По форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям, а также из учащихся

спортивных школ, не имеющих по каким либо причинам возможности продолжить занятия на этапах спортивной подготовки, но желающих заниматься легкой атлетикой.

**Отличительная особенность программы** в том, что программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

**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 лёгкой атлетике.

Учебный материал программы учитывает специфику лёгкой атлетики, возрастные особенности и обучающихся.

**Возрастные особенности и обучающихся.**

- 6 - 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;

- 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);

- 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).

Кроме того по форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой, с возможным применением дифференцированного подхода в отдельных группах.

Программа «Лёгкая атлетика» состоит из 3-х модулей «ОФП», «СФП», «Техническую и тактическую подготовку».

Данная программа реализуется на протяжении одного календарного года.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте от 6 до 18 лет. Объем программы 126 часов. Режим занятий 2 - 3 раза в неделю, с нагрузкой 3,5 часа, при наполняемости группы от 15 человек.

**Цель программы:** формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой и спортом, в т.ч. лёгкой атлетикой, всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья обучающихся.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене;
- обучить правилам спортивного поведения;
- обучить правилам лёгкой атлетики;
- обучить базовой технике и тактике легкоатлета.

Развивающие:

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, их совершенствовать;
- развить специальные двигательные качества, присущие легкоатлету ;
- развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
- развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость;

- выработать у детей умение организовать собственную тренировку.

#### Воспитательные:

- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

#### **Планируемые результаты**

##### Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

##### Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть правильность своих движений, выделять и обосновывать ошибки в движениях;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной деятельности.

##### Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлекссию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

##### Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;

- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Отдельные цели программы определены в каждом отдельном модуле программы.

### Учебный план отделения «Лёгкой атлетики»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	46	10	36
2.	Специальная физическая подготовка	40	10	30
3.	Техническая и тактическая подготовка	40	10	30
Итого		126	30	96

### 1. Модуль «Общая физическая подготовка» (46 часов)

**Цель:** достижение высокого уровня общей работоспособности обучающихся.

**Задачи:**

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене,
- обучить технике безопасности на занятиях по л./атлетике;
- обучить правилам спортивного поведения

Развивающие:

- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- повысить подвижность суставов и эластичность мышц

Воспитательные:

- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях,
- разминочные и общеразвивающие упражнения,
- упражнения на развитие силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения нормативов по ОФП,
- выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления,
- пользоваться различным спортивным инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей физической подготовленности.

Виды подготовки (темы)	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестация
	Теория	Практика	Всего	
<b>Теоретическая подготовка, знакомство с избранным видом спортивной деятельности</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
Физическая культура и спорт в России и Самарской области.	0,5		0,5	Беседа
Состояние и развитие л./атлетики в России и Самарской области.	0,5		0,5	Беседа
Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	1		1	Беседа
Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1		1	Беседа
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>6,5</b>	<b>33</b>	<b>39,5</b>	
Общеразвивающие упражнения.	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития силы.	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития быстроты.	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития гибкости	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития ловкости.	1	5,5	6,5	Эстафеты, беседа, наблюдение
Упражнения для развития общей выносливости.	0,5	3,5	4	Беседа, наблюдение
Спортивные и подвижные игры.	1	6	7	Игра, беседа, наблюдение
<b>Итоговое занятие по освоению модуля</b>	<b>0,5</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	<b>46</b>	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся формируются двигательные качества необходимые в л./атлетике..

## **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 данного модуля включает в себя следующие темы:

### **Физическая культура и спорт в России и Самарской 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 л./атлетике.

### **Состояние и развитие л./атлетики в России и Самарской области.**

История развития л./атлетики в мире и в нашей стране. Достижения л./атлетов в мире, в нашей стране и в Самарской области. Достижения л./атлетов России на мировой арене. Количество л./атлетов занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд л./атлетов и л./атлетов Самарской области на различных соревнованиях.

### **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 л./атлетикой; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

### **Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях по лёгкой 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.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Теория:** Общеразвивающими упражнениями называются специально подобранные движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые в различных направлениях, с разной амплитудой и скоростью, в разном ритме и темпе, с изменяющимся мышечным напряжением, воздействующие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками,



обручами и др.), у гимнастических стенок, с гимнастическими скамейками, а также во взаимодействии друг с другом (в парах, тройках, шеренгах, колоннах, кругах и т. д.).

Все общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическим признакам:

- а) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для мышц ног;
- в) упражнения для мышц шеи и туловища;
- г) упражнения для всех групп мышц.

### **Практика:**

- **Упражнения для мышц 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 разновременное, то же во время ходьбы и бега.

- **Упражнения для мышц ног.** <https://www.youtube.com/watch?v=xX196E7YQuq>,

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 мышц шеи и туловища.**

<https://www.youtube.com/watch?v=3rUqPLsgeDc>, <https://www.youtube.com/watch?v=Wn3bEmtKlK>, <https://www.youtube.com/watch?v=tGMu2YkpYIA&t=99s>. 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/watch?v=vs-xgc1--D8>,

<https://www.youtube.com/watch?v=unjznI2-nDw> Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

### **Упражнения для развития силы**

**Теория:** Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств, такие как передача мяча ногами в руки с подбрасыванием; прыжки боком на двух ногах через фишки (на одной ноге); прыжки через барьеры (на одной ноге); прыжки через барьеры зигзагом; бег с сопротивлением веревки в паре; упражнения с медицинским мячом; прыжки со скакалкой одинарные (двойные); прыжки через скамейку, выполняются в конце основной части, так как силовые упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

### **Практика**

- **Упражнения для развития силы.** <https://www.youtube.com/watch?v=nM232T6FFtw>,

[https://www.youtube.com/watch?v=m\\_oHBvS-3g](https://www.youtube.com/watch?v=m_oHBvS-3g) 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 скоростно-силовых качеств.**

<https://www.youtube.com/watch?v=qjsVMCzd-Nk>,

<https://www.youtube.com/watch?v=l4VWT7utqkk> 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 быстроты.**

**Теория:** В соревнованиях по л./атлетике спортсмен должен быстро оценивать обстановку. Для этого спортсмен должен обладать в полной мере всеми разновидностями быстроты, а именно: быстротой реакции, быстротой одиночного движения, резкостью (быстротой начала движения) и частотой.

#### **Практика**

- **Упражнения для развития быстроты.** [https://www.youtube.com/watch?v=M5U\\_tv8GC7E](https://www.youtube.com/watch?v=M5U_tv8GC7E), <https://www.youtube.com/watch?v=vDVEGanZIL4> 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.**

**Теория:** Эти упражнения призваны развить гибкость, что поможет в значительной мере увеличить амплитуду движения. Кроме того, эта техника призвана понизить уровень вероятного травматизма на тренировках. Развитие гибкости улучшит осанку и выгодно подчеркнет спортивные формы торса. Увеличится подвижность суставов и дополнительная жизненную энергию.

#### **Практика**

- **Упражнения для развития гибкости.** <https://www.youtube.com/watch?v=9QWSDFUxBsU>, <https://www.youtube.com/watch?v=9m50etl5iJQ> 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**

**Теория:** Под ловкостью подразумевается умение быстро и легко усваивать новые движения, эффективно совершать самые разнообразные движения, умение пользоваться арсеналом технических приемов, приспосабливаться к непредвиденной смене ситуаций.

Быть ловким - это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение.

Общая ловкость вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением с одного вида деятельности на другой.

В ловкости кроется своеобразная мудрость, надо быстро и своевременно среагировать на тактический замысел соперника, проявить в ответ свою тактическую хитрость.

#### **Практика**

- **Упражнения для развития ловкости.** <https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBI> <https://www.youtube.com/watch?v=CbPoxZeFB8> <https://www.youtube.com/watch?v=Gj5UNxVLYbY>, <https://www.youtube.com/watch?v=0L9qzvVCZVQ>. 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/watch?v=Hfrei7KFjfe>, [https://www.youtube.com/watch?v=X6Yu\\_1z3mrw](https://www.youtube.com/watch?v=X6Yu_1z3mrw) <https://www.youtube.com/watch?v=0tXBLrRIMiw> с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких

предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

### Упражнения для развития общей выносливости.

**Теория:** Упражнения для развития выносливости, такие как 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 выполняются в конце основной части, так как эти упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

#### Практика

- *Упражнения для развития общей выносливости.*

<https://www.youtube.com/watch?v=TdfH51ruN-s>

<https://www.youtube.com/watch?v=OZzZgDsmGKg> 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

**Теория:** Для того чтобы занятия стали интереснее, используют различные игры. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш баллов от начала до конца.

#### Практика

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, 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.

### Итоговое занятие по освоению модуля

**Теория:** гигиенические требования к занимающимся спортом.

**Практика:** сдача контрольных нормативов по ОФП.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 30м. (сек.)	6,5	6,3	5,9	5,8

2	Прыжок в длину с места (см.) – девушки Прыжок вверх (см.) - юноши	120		32		145		36
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)-девочки Подтягивание(кол-во раз) - юноши	3		2		7		4
4	Поднятие ног в висе (кол-во раз)	1		2		3		5
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет		
		Пол		Пол		Пол		
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	
1	Бег 30м. (сек.)	5,5	5,4	5,2	5,1	4,5	4,2	
2	Прыжок в длину с места (см.)-девочки Прыжок вверх (см.) - юноши	175	40	190	44	205	47	
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) -девочки Подтягивание (кол-во раз) - юноши	13	7	17	9	21	12	
4	Поднятие ног в висе (кол-во раз)	6	8	10	12	14	15	

## 2. Модуль «Специальная физическая подготовка» (40 часов)

**Цель:** поднять уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;
- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития ловкости, быстроты;

#### Развивающие:

- сформировать важные двигательные умения и навыки;
- развить специальные двигательные качества л./атлета;
- развить реакцию, ловкость, координацию, скорость;

#### Воспитательные:

- формировать положительное отношение к специальной физической подготовке;
- воспитать умение доводить начатое дело до конца.

### **Предметные ожидаемые результаты:**

#### Обучающийся должен знать:

- упражнения для развития ловкости и быстроты реакции;
- имитационные упражнения, выполняемые л./атлетом;
- нормативы специальной физической подготовки.

#### Обучающийся должен уметь:

- владеть техникой бега и метания спортивного снаряда;
- правильно выполнять имитационные упражнения;

#### Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельных занятий, организовать собственную тренировку.

**Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»**

Виды подготовки (темы)	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестация
	Теория	Практика	Всего	
<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	0,5		0,5	Беседа
Влияние физических упражнений на организм человека	0,5		0,5	Беседа
Спортивные соревнования, правила в л./атлетике	4		4	Беседа, наблюдение, реферат
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	
Упражнения для развития быстроты.	1	4	5	Игра, беседа, наблюдение
Упражнения для развития общей выносливости.	0,5	4	4,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	0,5	4	4,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития специальной выносливости	1	6	7	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития прыжковых качеств (в длину, высоту)	0,5	5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития качеств метателя спортивного снаряда	0,5	4	4,5	Беседа, наблюдение
<b>Итоговое занятие по освоению модуля</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	

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

### **Теоретическая подготовка**

Тренировочный процесс на данном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, ознакомление с правилами в л./атлетике и правилами проведения соревнований в избранном виде 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 данного модуля включает в себя следующие темы:

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. 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. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Восстановительные мероприятия после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж.

### **Спортивные соревнования, правила в л./атлетике.**

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. Просмотр видеозаписей соревнований. Правила в л./атлетике.

## **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для л./атлета. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, поворот на 360°, прыжок вверх, и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

<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

### **Упражнения для развития быстроты.**

**Теория:** В соревнованиях по л./атлетике спортсмен должен быстро оценивать обстановку и реагировать на изменившиеся обстоятельства. Для этого л./атлет должен обладать в полной мере всеми разновидностями быстроты, а именно: быстротой реакции, быстротой движения, резкостью (быстротой начала движения) и частотой.

#### **Практика:**

- **Упражнения для развития быстроты:** <https://www.youtube.com/watch?v=T8cygekj8eo>, [https://www.youtube.com/watch?v=LsK\\_MiuUMCg](https://www.youtube.com/watch?v=LsK_MiuUMCg)- 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.

### **Упражнения для развития общей выносливости.**

**Теория:** Упражнения для развития выносливости, такие как 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 выполняются в конце основной части, так как эти упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

#### **Практика**

- **Упражнения для развития общей выносливости.**

[https://www.youtube.com/watch?v=MKuFi\\_cKeyI](https://www.youtube.com/watch?v=MKuFi_cKeyI). <https://www.youtube.com/watch?v=pu-w47Lkafg>. <https://www.youtube.com/watch?v=TdfH51ruN-s> <https://www.youtube.com/watch?v=OZzZgDsmGKg>. 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.

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

**Теория:** Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств, такие как передача мяча ногами в руки с подбрасыванием; прыжки боком на двух ногах через фишки (на одной ноге); прыжки через барьеры (на одной ноге); прыжки через барьеры зигзагом; бег с сопротивлением веревки в паре; упражнения с медицинским мячом; прыжки со скакалкой одинарные (двойные); прыжки через скамейку, выполняются в конце основной части, так как силовые упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

#### **Практика**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=JVr5k3Val9Y>, <https://www.youtube.com/watch?v=Dpd38BKlJk> 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, копьа, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Упражнения для развития специальной выносливости**

**Теория:** Упражнения для развития специальной выносливости, такие как бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Продолжительные перемещения в стойке баскетболиста правым (левым) боком, спиной вперед. Серии бросков, передач от груди, из-за головы и т.д. по 50-70 упражнений.

Упражнения для развития специальной выносливости выполняются в конце основной части, так как эти упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

**Практика:**

-- *Упражнения для развития специальной выносливости.*

<https://www.youtube.com/watch?v=V9LV1HVnY1Q> Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Серии бросков, передач от груди, из-за головы и т.д. по 50-70 упражнений Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Упражнения для развития прыжковых качеств (в длину, высоту)**

**Теория:** Развивая у детей прыгучесть, помимо самих прыжковых упражнений, целесообразно использовать упражнения на развитие гибкости и ловкости, так как эти качества непосредственно влияют на прыгучесть. В связи с этим для развития прыгучести предлагаются комплексы упражнений, в которых развитие гибкости и ловкости непосредственно связано с прыжковой подготовкой. Комплексы рассчитаны на круговой метод занятия.

**Практика:** <https://www.youtube.com/watch?v=-ey8AzxC7cY>

<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. Различные упражнения на гибкость и ловкость.

**Упражнения для развития качеств метателя спортивного снаряда**

**Теория:** специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей занимающихся, способствующие совершенствованию техники метания спортивного снаряда

**Практика:** [https://www.youtube.com/watch?v=AqaT\\_C7THGM](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, гранаты способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега, с пяти, с семи.

**Итоговое занятие по освоению модуля**

**Теория:** тестирование обучающихся по правилам игры «Легкая атлетика».

**Практика:** сдача контрольных нормативов по СФП.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 60 м. (сек.)	11,3	11,0	10,7	10,3



2	Бег 300 м. (сек.)	1,15.0	1,10.0	1,10.0	1,00.0		
3	Бег 1000 м. (сек.)	5,40.0	4,40.0	5,30.0	4,30.0		
4	Метание мяча (150гр.) мет.	20	25	25	30		
5	Прыжок в длину с места (см.)	150	170	160	180		
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и
1	Бег 60 м. (сек.)	9,7	9,2	9,2	8,7	8,5	7,8
2	Бег 300 м. (сек.)	56,0	50,0	54,0	46,0	46,0	40,0
3	Бег 1000 м. (сек.)	5,10.0	4,05.00	4,45.0	3,50.0	4,30.0	3,40.0
4	Метание мяча (150гр.) мет.	30	35	35	43	43	50
5	Прыжок в длину с места (см.)	180	200	200	220	230	250

### 3. Модуль «Техническая и тактическая подготовка» (40 часов)

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и закрепление двигательных умений применяемые в легкой атлетике. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике двигательные действия используемые в легкой атлетике.

**Цель:** создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной тренировки в легкой атлетике.

**Задачи:**

Обучающие:

- сформировать знания основ техники и тактики распределения нагрузки в легкой атлетике;
- обучить правилам соревнований в легкой атлетике;
- обучить базовой технике и тактике бега на короткие и длинные дистанции.

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности через освоение теоретических знаний техники и тактики;
- повысить качество выполнения упражнений технической подготовки, общие скоростные способности;

Воспитательные:

- воспитать умелое применение в соревнованиях тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления;

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- наименование разучиваемых технических приемов и основы правильной техники;
- тактические варианты борьбы;
- нормативы по технико-тактической подготовке.

Обучающийся должен уметь:

- владеть разными техническими приемами в беге на короткие и длинные дистанции;
- владеть техническими приемами в прыжках в длину и метании спортивного снаряда.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей технической и тактической подготовки.
-

**«Техническая и тактическая подготовка»**

Виды подготовки (темы)	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестация
	Теория	Практика	Всего	
<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
Основы техники и тактическая подготовка.	4		4	Беседа, наблюдение.
Правила соревнований по легкой атлетике.	1		1	Беседа, наблюдение, реферат
<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	
Обучение технике старта и бега на короткие дистанции	0,5	5	5,5	Беседа, наблюдение
Обучение технике старта и бега на средние и длинные дистанции	0,5	5	5,5	Беседа, наблюдение
Обучение технике прыжка в длину с разбега	0,5	5	5,5	Беседа, наблюдение
Обучение технике метания спортивного снаряда	0,5	5	5,5	Беседа, наблюдение
Тактическая подготовка	1	4	5	Беседа, наблюдение
<b>Итоговое занятие по освоению модуля</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
<b>Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	Собеседование, наблюдение, анкетирование
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создано представление о л./атлетике. Овладение первичными навыками бега на короткие и длинные дистанции. Сформированы и продолжают развиваться двигательные действия необходимые в л./атлетике .

### **Теоретическая подготовка**

Тренировочный процесс на денном этапе предполагает знакомство с основами техники и тактики 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 темы:

#### **Основы техники и тактическая подготовка.**

Основные сведения о технике бега на короткие и длинные дистанции, в прыжках в длину и метании спортивного снаряда, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ техники и тактических приемов в

л./атлетике. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей соревнований.

### **Правила соревнований по легкой атлетике.**

Правила соревнований по легкой атлетике. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи хронометристы, секретари, судьи на старте. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **Техническая подготовка.**

**Теория:** 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 движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучение конкретного двигательного действия 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.

### **Обучение технике старта и бега на короткие дистанции**

**Теория:** понятие бег на короткие дистанции объединяет группу беговых видов л./атлетической программы, в которую входит бег на дистанции протяжённостью до 400м., а также различные виды эстафетного бега. Понятие низкого старта (со стартовых колодок).

**Практика:** [https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k\\_3gz0](https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0)  
<https://www.youtube.com/watch?v=AvZXEd5pn6k> Отработка низкого старта. Бег с хода на отрезках 30-40 м. 40-60м. и 60-100м. ( в зависимости от возраста) с ускорением под углом и в гору; повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 120 м. финишный бросок на ленточку; неоднократное пробегание отрезков 30-40 м. с низкого старта.

### **Обучение технике старта и бега на средние и длинные дистанции**

**Теория:** понятие бег на средние и длинные дистанции объединяет группу беговых видов л./атлетической программы, в которую входит бег на дистанции протяжённостью свыше 400м., Понятие высокого старта на вираже.

**Практика:** [https://www.youtube.com/watch?v=sfCHzy\\_bBLg](https://www.youtube.com/watch?v=sfCHzy_bBLg)  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZpfQDVuk0LQ> Отработка высокого старта. Бег на дистанциях 800м., 1500м., 3000м., 5000м. Свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую; бег по инерции после пробега небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег; кроссовый бег.

### **Обучение технике прыжка в длину с разбега**

**Теория:** техника прыжка в длину с разбега, фазы прыжка в длину с разбега (разбег, отталкивание, полет, приземление). Как правильно подобрать толчковую ногу для попадания на планку. Способы прыжков: «согнув ноги». «прогнувшись» и способом «ножницы»

**Практика:** <https://www.youtube.com/watch?v=B-OwMMzGNxQ> Техника прыжка в длину с разбега. Обучение технике разбега, отталкивания, полета и приземления различными способами. Как правильно подобрать толчковую ногу для попадания на планку. Прыжки с 5-6 шагов с опусканием маховой ноги и приземлением на толчковую ногу.

### Обучение технике метания спортивного снаряда

**Теория:** разновидности спортивных снарядов для метания: диск, копьё, молот, граната, мяч. Разновидности способов и техник метания спортивных снарядов.

**Практика:** <https://www.youtube.com/watch?v=DPdxWZfsr7s> Ознакомление с техникой метания: держание спортивного снаряда (хват), разбег с отведением снаряда, последующего броска (финального усилия) и торможение перед планкой. Метание в цель и на дальность.

### Тактическая подготовка

**Теория:** тактика это раздел теории и практики, изучающий распределения нагрузки по дистанции и ее рациональное применение в соревнованиях для эффективной борьбы с соперником. Тактика бега по дистанции подбирается индивидуально каждому спортсмену и может меняться в зависимости от сложившейся ситуации в беге по дистанции. Тактические приемы применяются в основном в беге на средние и длинные дистанции.

**Практика:** подбор индивидуально каждому спортсмену тактических приемов в предсоревновательной подготовке.

### Итоговое занятие по освоению модуля

**Теория:** Знать правила соревнований по легкой атлетике.

**Практика:** Сдача контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 60 м. (сек.)	11,3	11,0	10,7	10,3
2	Бег 1000 м. (сек.)	5,40.0	4,40.0	5,30.0	4,30.0
3	Метание мяча (150гр.) мет. Метание гранаты (500гр.-д., 700гр.-ю.)- мет.	20	25	25	30
4	Прыжок в длину с разбега (см.)	170	200	200	250

  

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 60 м. (сек.)	9,7	9,2	9,2	8,7	8,5	7,8
2	Бег 1000 м. (сек.)	5,10.0	4,05.0	4,45.0	3,50.0	4,30.0	3,40.0
3	Метание мяча (150гр.) мет. Метание гранаты (500гр.-д., 700гр.-ю.)- мет.	22	26	26	32	30	36
4	Прыжок в длину с разбега (см.)	250	350	320	400	350	430

### Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися на протяжении всего срока реализации программы.

СП «ДЮСШ» осуществляется текущий и итоговый контроль.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки занимающихся. На этапе подготовки их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе, но также не исключено участие одаренных воспитанников в первенствах области, ПФО, страны и мира.

Контрольные нормативы являются основным инструментом контроля уровня физической подготовленности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Это дает возможность непрерывно совершенствоваться и корректировать планирование подготовки по л. /атлетике.

Нормативы по физической, специальной и технической подготовке занимающиеся сдают после каждого модуля, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности занимающихся, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической и специальной подготовке составлены в соответствии с требованиями физической подготовленности.

Целесообразность и эффективность деятельности педагога прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие юных спортсменов в учебных, контрольных забегах. Контрольные соревнования проводятся регулярно в учебных целях. Календарные соревнования проводятся согласно отдельному плану.

#### **Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой «легкая атлетика»**

**Теория:** Порядок сдачи нормативов.

**Практика:** Выполнение нормативов.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 60 м. (сек.)	11,3	11,0	10,7	10,3
2	Бег 1000 м. (сек.)	5,40.0	4,40.0	5,30.0	4,30.0
3	Прыжок в длину с места (см)	105-135	110-140	120-150	130-160
4	Отжимание в упоре от гимнастической скамейки (кол-во раз)	12-25	17-35	15-30	20-40
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	18-30	21-35	24-36	27-42

  

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и
1	Бег 100 м. (сек.)	15,5	14,5	14,5	13,6	14,0	13,4
2	Бег 1000 м. (сек.)	5,10.0	4,05.0	4,45.0	3,50.0	4,30.0	3,40.0
3	Прыжок в длину с места (см)	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185	195-230
4	Отжимание в упоре лежа	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16	27-42

	(кол-во раз)						
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44	36-50

## Обеспечение программы

### *Методическое обеспечение*

Подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 3) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 4) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 5) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на прошедшем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

В отдельных случаях возможно проведение занятий с применением наглядных пособий (презентаций), онлайн занятий с применением дистанционных технологий.

Так же в процессе учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями активно используются индивидуальные методические разработки, а именно:

- методическая разработка «Совершенствование техники бега на короткие дистанции»;
- методическая разработка «Организация и проведение соревнований по л./атлетике»;
- методическая разработка «Физическая подготовка легкоатлета»;
- методическая разработка «Упражнения для развития качеств, необходимых для метания снаряда»;
- методическая разработка «Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести»;
- методическая разработка «Техника бега на длинные дистанции»;
- методическая разработка «Техника передачи эстафетной палочки».

В отдельных случаях возможно проведение занятий с применением наглядных пособий (презентаций), онлайн занятий с применением дистанционных технологий.

В отдельных случаях возможно проведение занятий с применением наглядных пособий (презентаций), онлайн занятий с применением дистанционных технологий.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для проведения занятий необходимы:

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, барьеры, ядра для толкания,, стартовые колодки, шиповки, нагрудные номера, стойки с планкой для прыжков в высоту.

## Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях. На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы как индивидуально так и в команде.

## **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.

#### **Дополнительная литература**

1. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.

2. Никитушкн 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**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

- приказ 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/>

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" <https://base.garant.ru/75093644/?ysclid=lnms5wir9610475332>

- концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года в (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р <http://static.government.ru/media/files/3f1gkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>

- приказ 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»; <https://docs.cntd.ru/document/561568832>

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242; [https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document\\_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf?ysclid=lnmucwigi2727493355](https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf?ysclid=lnmucwigi2727493355)

- методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (в данной редакции внесены исправления, связанные с вступлением в силу приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»)

[file:///C:/Users/Пользователь/Downloads/Method\\_rekomend\\_po\\_razrab\\_DOP\\_2022\\_2023-05-30.pdf](file:///C:/Users/Пользователь/Downloads/Method_rekomend_po_razrab_DOP_2022_2023-05-30.pdf)