

Министерство образования Самарской области

структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр»
с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области
детско-юношеская спортивная школа

Принята на
педагогическом совете
протокол № 3
«26» июня 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 8-15 лет

Срок реализации образовательной программы – 1 год

Разработчики программы:

Мингалиева Л.А.- педагог дополнительного образования
Негодяева Г.М.- педагог дополнительного образования

с. Кинель-Черкассы

2025 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методическое обеспечение
6. Список литературы
7. Приложение. Календарный учебный график

1.Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по легкой атлетике составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей ДЮСШ по легкой атлетике, допущенная Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта».

Направленность программы по содержанию является **физкультурно-спортивной**, по функциональному предназначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – краткосрочной подготовки.

Программа является основным документом для эффективного построения и проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике в СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы. В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочных занятий.

Лёгкая атлетика – вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьба, бег, прыжки и метания. Большая роль лёгкой атлетики в её оздоровительном значении. Занятия, как правило, проводятся на открытом воздухе, они благотворно воздействуют на все группы мышц, укрепляют двигательный аппарат, улучшают дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Лёгкая атлетика имеет огромное профессионально-прикладное значение. Качества и навыки, которые приобретаются во время занятий лёгкой атлетикой, находят самое широкое применение, как в трудовой, так и в военной подготовке.

Занятия лёгкой атлетикой имеют большое воспитательное значение. Формируются характер, закаляется воля, человек приучается не бояться трудностей, соблюдается определенный режим и правила питания. Заставляет задуматься о здоровом образе жизни, повышает ответственность.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития

Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 №172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения(направление «Физическая культура и спорт»). В рамках Стратегии реализуется программа развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года (Постановление Правительства Самарской области от 30 мая 2022 г. N 374 "Об утверждении Программы развития детско-юношеского спорта в Самарской области до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации"), в которой легкая атлетика является одним из ведущих видов спорта по развитию школьных спортивных лиг региона.

Данная программа дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями.

Программа так же предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) детьми- инвалидами

Программа содействует формированию у детей и подростков мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Реализация программы (использование потенциала спортивной деятельности) - одна из форм профилактики асоциального поведения и вредных привычек у обучающихся. Программа развивает интерес к данному виду спорта и может стать основой для дальнейшей профессиональной деятельности.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 года №2945-р)
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);
 - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы»;
 - Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

локальными актами:

- Положением образовательного учреждения,
- локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что она имеет модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам развития, обучения и воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся.

Учебный материал строится на трех целенаправленных модулях. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов.

Модуль 1 «**Правила здоровья**»- соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные разделы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Основы здорового образа жизни». Эти разделы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Модуль 2 «**Бег короткие и средние дистанции**» базируется на понимание приоритетности выполнения беговых упражнений, способствующих содействию процессу правильного физического развития обучающихся. Бег и упражнения с использованием бега как средства развития быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, координации движения позволяют приобрести умения систематического занятия физической культуры и обоснованно выбрать вид спорта для дальнейших занятий.

Модуль 3 «**Прыжки в длину с разбега**» - ориентирован как технический вид легкой атлетики и способствует всесторонней физической подготовке и совершенствованию спортивной формы обучающихся.

Каждый из предложенных модулей может быть реализован как в рамках настоящей программы, так и в рамках других, комплексных программ, используемых в учреждении дополнительного образования. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

Программа также предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) детьми- инвалидами.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Воспитательный потенциал программы

Решение задач воспитания в ходе реализации программы осуществляется в процессе учебных занятий в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, событий;
- использование воспитательных возможностей содержания учебных тем для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения;
- включение в содержание занятий игровых моментов, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в форме включения различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения проблем

Цель программы: формирование потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании обучающихся средствами вида спорта легкая атлетика. Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей-инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Задачи программы:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Возраст, категория обучающихся по данной программе – от 8 до 15 лет. Обучающиеся с ОВЗ включаются в группу здоровых детей. Кроме того, численный состав группы может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

Срок реализации данной программы -1 год, 126 часов в год

Количество воспитанников в группах не менее 10 человек, до 25 человек.

Основные формы организации деятельности обучающихся на занятиях по легкой атлетике – индивидуальная, групповая, фронтальная.

Основные методы работы: поточный, круговой, игровой, соревновательный, дифференцированный и варьируются виды деятельности в рамках одного занятия.

Основные педагогические технологии используемые для выполнения программы: информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, игровые.

Основные методы работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы , презентации, видеоролики о легкой атлетике, здоровом образе жизни и т.п.

Режим занятий: 2 раза в неделю: одно занятие 2 академический часа, другое 1,5 академических часа.

Комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы, дифференцированным подходом к рабочему темпу и возможностям ребенка. Условия реализации дополнительной образовательной программы соответствуют Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 в части определения рекомендуемого режима занятий, а 8 также требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ.

Ожидаемый (прогнозируемый) результат реализации Программы:

Ожидаемые результаты.

По итогам обучения по программе, в целом, воспитанники **должны знать:**

1. Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
2. Уход за инвентарем. Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для легкой атлетики.
3. Понятия о технике бега и спортивной ходьбы. Классификацию. Структуру бега и ходьбы. Технику бега и ходьбы при спусках, подъемах. Ошибки при выполнении техники бега и спортивной ходьбы и их исправления.
4. Правила соревнований по легкой атлетике, инструкторская и судейская практика.
5. Основные средства восстановления.

Должны уметь:

1. Выполнять технические действия при беге и ходьбе, рационально использовать их в различных условиях рельефа местности.
2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
4. Системности, последовательности и наглядности обучения.
5. Выполнение контрольных упражнений.

Должны иметь навыки:

1. Продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Следить за частотой и глубиной дыхания.

Воспитательные результаты:

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств обучающегося.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УДД

Личностные результаты:

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Межпредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

-спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

-стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Вся учебно-тренировочная деятельность регламентируется:

а) государственными документами.

Критерии и способы определения результативности.

Основными показателями выполнения программных требований являются: динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, и теоретической подготовки), уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, стабильность состава занимающихся.

Формы подведения итогов реализации программы.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП

Итоговый контроль – сдача нормативов по ОФП И СФП. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;

определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

2 Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Модуль №1 «Правила здоровья»</i>	12	3	9
2	<i>Модуль №2 «Бег на короткие и средние дистанции»</i>	58	3	55
3	<i>Модуль №3 «Прыжки в длину с разбега»</i>	56	3	53

	ИТОГО	126	9	117
--	--------------	------------	----------	------------

3.Учебно-тематический план

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Модуль «Правила здоровья»	12	3	9	
1.1.	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	1	1		Беседа, опрос, наблюдение
1.2.	Физические качества человека	4	1	3	
1.3.	Комплекс утренней гимнастики	7	1	6	
2	Модуль «Бег на короткие и средние дистанции»	58	3	55	Беседа,
2.1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	Наблюдение
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	26	1	25	соревнование
2.3.	Основы технической и тактической подготовки	28	1	27	тестирование
2.4.	Соревнования	2		2	
3	Модуль «Прыжки в длину с разбега»	56	3	53	беседа,
3.1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	Наблюдение
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка	24	1	23	соревнование,
3.3.	Основы технической и тактической	28	1	27	тестирование

	подготовки				
3.4	Соревнования	2		2	
	Итого	126	9	117	

4.Содержание программы

Модуль 1 . «Правила здоровья».

Цель: формирование мотивации на здоровый образ жизни; развивать способности к размышлению, умению делать выводы; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

Задачи:

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье;
- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;
- формирование установок на использование здорового питания и правильного режима дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья.

Раздел 1.1. Введение в образовательную программу правил безопасности на занятиях.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях «Гигиена. Режим дня». Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим дня.

Раздел 1.2.Физические качества человека.

Теория: Физические качества человека. Особенности развития физических качеств

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости

Раздел 1.3. Комплекс утренней гимнастики.

Теория: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Практика: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)

Модуль 2. «Бег короткие и средние дистанции».

Цель: Создание и совершенствование техники и тактики бега.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания основ техники и тактики бега на короткие , средние и длинные дистанции;
- обучить правилам и участию в соревнованиях по легкой атлетике;
- обучить базовой технике и тактике

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 игре тактических знаний, умений и

навыков, а также тактического мышления;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила проведения соревнований по лёгкой атлетике;
- основы правильной техники;
- тактические варианты бега на средние и длинные дистанции;
- нормативы по технико-тактической подготовке.

Обучающийся должен уметь:

- владеть техникой низкого старта;
- владеть техникой броска снаряда;
- играть в паре.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей технической и тактической подготовки.

Раздел 2.1 Теоретическая подготовка

Теория: Развитие бега в нашей стране и за рубежом. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена тренировочного процесса, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых.

Практика: правила соревнований на старте.

Раздел 2.2 Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой

Практика: Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

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

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, до 100м, «челночный бег» (3x10м).

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

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

Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров, до 100м.

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 и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

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.

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.

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

Броски набивных мячей массой до 1 кг, до 3 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

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.

Гимнастика с элементами акробатики: кувырки, перекаты, «мостик», стойка на лопатках, упражнения на гибкость.

Игры: подвижные и спортивные, эстафеты.

Раздел 2.3 Техническая и тактическая подготовка

Теория: техника бега на короткие и средние дистанции. Правила соревнований по беговым видам.

Практика:

Основы техники бега. Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественный препятствий .Тактика при участии в соревнованиях.

Бег на короткие дистанции.

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка спины на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длинна и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

Бег на средние дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длинна шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика бега на соревнованиях.

Выполнение тестов и прикодок.

Раздел 2.4.Участие в соревнованиях

Практика: участие в соревнованиях, праздниках различного уровня

Модуль 3. 2Прыжки в длину с разбега».

Цель: Повысить уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся с помощью специальной физической подготовки.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- Развитие физических способностей, необходимых для конкретного вида спорта.
- Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсмена в избранном виде спорта.
- Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.
- Формирование телосложения спортсменов с учётом требований конкретной спортивной дисциплины.

Воспитательные:

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

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- упражнения для развития ловкости и быстроты реакции;
- подготовительные упражнения для видов легкой атлетики;
- нормативы специальной физической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- владеть правильной техникой бега, прыжков и метания;
- владеть техникой перемещения у стола;

- правильно выполнять подготовительные упражнения;

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельных занятий лёгкой атлетикой, умение организовать собственную тренировку.

Раздел 3.1 технические основы прыжков в длину с разбега

Теория: особенности техники прыжков в длину с разбега.

Практика: анализ техники. Фазы прыжка в целом.

Раздел 3.2 Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Практика:

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

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

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, до 100м, «челночный бег» (3х10м).

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

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

Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров, до 100м.

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 и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

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.

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.

Вылет в шаге через 1 шаг, 3, 5, в яму, на мат различной высоты.

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

Броски набивных мячей массой до 1 кг, до 3 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

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.

Гимнастика с элементами акробатики: кувырки, перекаты, «мостик», стойка на лопатках, упражнения на гибкость.

Игры: подвижные и спортивные, эстафеты.

Раздел 3.3 Техническая и тактическая подготовка

Теория: правила соревнований по прыжкам в длину с разбега

Практика:

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов.

Траектория движения ОЦТ тела прыгуна.

Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность.

Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Техника разбега, фазы разбега. Повторные ускорения с «набеганием».

Отталкивание, вылет. Повторные вылеты в шаге с 1,3,5 шагов, через барьер, на мат высотой 30-70 см, с дальнейшим пробеганием.

Пролетная фаза: согнув ноги; прогнувшись; «ножницы». Имитации работы ног в висе упором на параллельных брусьях и турнике, в стойке на лопатках. в упоре на скамейке или медболах. Повторные прыжки с повышенной опоры.

Повторные прыжки в длину с короткого, среднего и полного разбега

Раздел 3.4. Участие в соревнованиях.

Практика: участие в соревнованиях, праздниках различного уровня

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОВЗ и (или) детьми- инвалидами.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему,

то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение программы:
Оборудование и инвентарь для физической подготовки.

Барьер высотой 30-50см -10

Барьер легкоатлетический – 2

Мяч набивной «медицинбол» весом 1 и 3 кг – 10

Мяч теннисный – 12

Мяч футбольный – 1

Мяч баскетбольный-1

Колодки стартовые -2

Утяжелитель для ног – 2 пары

Маты высотой от 10 до 60см

Гимнастическая стенка 3шт

Степ платформа -5шт

Тумбы – 3шт

Конусы – 20шт

Стадион с легкоатлетическим ядром

6 Список используемой и рекомендуемой литературы

1. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.
2. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.- Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.
3. Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 240с.
4. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.
5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера/ Н.Г. Озолин.- М.: Астрель, 2012.- 122с.
6. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА; Советский спорт - Москва, 2010. - 224 с
7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2010. - 464 с.
8. Попов, В.Б. Юный легкоатлет/ В.Б.Попов, Ф.П.Суслов.- М.- 2009.- 224 с.
9. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2008. - С.86-89.
10. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2015,
11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.

Нормативы общей и специальной физической подготовки

Контрольные упражнения (тесты)		
Развиваемое физическое	юноши	Девушки

качество		
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20мс ходу /не более 2.7сек/	Бег на 20мс ходу /не более 3сек/
	Бег 100 м (не более 14.2 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20мс ходу /не более 3.4сек/	Бег на 20мс ходу /не более 4.2сек/
	Бег 100 м (не более 15.2 с)	Бег 100 м (не более 17.2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

№ п/п	вид	юноши			девушки		
1	Челн.бег 3x10м	5 8,6-8,8	4 8,9-9,8	3 9,9-10,2	5 9,1-9,3	4 9,5-10,3	3 10,4-10,8
2	Бег 60м	10,2	10,8	11,4	10,3	10,8	11,5
3	Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
5	Бросок н/мяча из- за головы	350	300	250	300	250	220

№ п/п	вид	юноши			девушки	
5		4	3	5	4	3

1	Челн.бег 3x10м	8,6-8,8	8,9-9,8	9,9-10,2	9,1-9,3	9,5-10,3	10,4-10,8
2	Бег 60м	10,2	10,8	11,4	10,3	10,8	11,5
3	Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
5	Бросок н/мяча из-за головы	350	300	250	300	250	220

Тестирование

п/п	вид	Юноши				девушки	
1		5	4	3	5	4	3
	Челн.бе г 3x10м.	8,5-8,6	8,8-9,3	9,4-9,7	8,9-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1
2	Бег 60м.	9,8	10,2	10,8	10,5	10,8	11,3
3	Прыжок в длину с места	180	170	155	175	165	145
4	Тройной прыжок	530	480	430	450	400	350
5	Бросок н/мяча из-за головы	400	350	300	320-350	280-319	230-279
6	Бег 300м.	1.03,0	1.06,0	1.10,0	1.05,0	1.08,0	1.13,0

№	Дата, время	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма занятия	Форма контроля	Место проведени я

Календарно-тематический план

Модуль №1 «Правила здоровья»			12			
1		Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	1	групповая	Опрос.	Спортивный зал
2-3		Физические качества человека	4	групповая	Опрос, наблюдения	Стадион
4-6		Комплекс утренней гимнастики	7	групповая	Опрос, наблюдения	Стадион
Модуль №2 «Бег на короткие и средние дистанции»			58			
7		Теоретическая подготовка	2	групповая	Наблюдения	Спортивный зал
8-20		Общая и специальная физическая подготовка	26	групповая	Наблюдения	Спортивный зал
21-34		Основы технической и тактической подготовки	28	групповая	Наблюдения	Спортивный зал
35		Соревнования	2	групповая	Наблюдения	Спортивный зал
Модуль №3 «Прыжки в длину с разбега»			56			
36		Теоретическая подготовка	2	групповая	Наблюдения, тестирование	Спортивный зал
37-48		Общая и специальная физическая подготовка	24	групповая	Наблюдения	Спортивный зал
49-62		Основы технической и тактической подготовки	28	групповая	Наблюдения	Спортивный зал, стадион
63		Соревнования	2	групповая	Наблюдения	Спортивный зал, стадион
Итого			126			