

Министерство образования и науки Самарской области  
Отраденское управление образование и науки Самарской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия  
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «11» августа 2020 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ гимназии  
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный  
В.И. Ваничкина  
2020 г.



Модульная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. МЕТАНИЕ ДИСКА»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Пантелеева Юлия Александровна, тренер-преподаватель

Отрадный 2020 г.

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

В основу модульной программы «Легкая атлетика. Метание диска» положены:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
- Устав ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области.
- Положение СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Целью** модульной программы является воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности у детей и подростков.

В рамках реализации модульной программы будут решаться следующие **задачи:**

- общее укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития детей;
- подготовка опорно-двигательного аппарата и на этой основе обучение детей основным базовым элементам по видам спорта;
- создание общего положительного настроения на занятия легкой атлетики посредством большой вариативности занятий, использования разнообразных упражнений и игр, поощрения позитивной двигательной активности;
- раскрытие личностного потенциала детей посредством соревновательного элемента в видах спорта;
- воспитание интереса к спортивному досугу, спортивно-зрелищным мероприятиям.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен.

### **1.3. Общая характеристика учебного предмета**

Программа состоит из 3-х модулей:

Модуль № 1 «Общая физическая подготовка».

Модуль № 2 «Введение элементов метания».

Модуль № 3 «Совершенствование навыков метания».

Программа предусматривает реализацию модулей, как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведенных соревнований, веселых стартов, эстафет.

Результаты по освоению модуля должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и выбранным видом спорта, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Адресат программы:** Программа предназначена для детей 6-18 лет. Обучающиеся делятся на группы согласно возрасту. Количество детей в группе: 15-20 человек.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

#### **Объем и сроки усвоения программы:**

Модульная программа рассчитана на 126 часов:

- 44 часа - модуль «Общая физическая подготовка»,
- 38 часов - модуль «Введение элементов метания»,
- 44 часа - модуль «Совершенствование навыков метания».

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа.

### **1.4. Содержание программы**

#### **Модуль № 1 «Общая физическая подготовка»**

Общая физическая подготовка является неотъемлемой частью легкой атлетики. Для организма школьника бег обладает общеукрепляющим свойством, способствующим гармоничному развитию всего тела целиком, а не какой-то отдельной его части.

Легкоатлетические упражнения - бег, прыжки, метания - будучи естественными видами движений, занимают важное место в физическом воспитании детей. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения.

В результате освоения данного модуля программы дети приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места и с разбега, подводящих упражнений для прыжков в высоту способом «перешагивания», метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания

отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей. Одновременно велико их значение и в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости).

Следует учесть, что одни и те же упражнения можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно в игровой и соревновательной форме. Они должны доставлять детям радость и удовольствие. Проведение этих упражнений позволяет детям овладеть простейшими формами соревнований и их правилами. Грамотная, объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

**Цель модуля:** комплексно развить физические качества, дать представление об основных видах легкой атлетики.

*Задачи:*

1. Обучить технике разминочного бега;
2. Обучить технике специально беговых упражнений;
3. Обучить правильной последовательности выполнения ОРУ;
4. Обучить технике челночного бега;
5. Обучить технике прыжкам в длину с места и короткого разбега;
6. Обучить подводящим упражнениям для прыжка в высоту;
7. Обучить технике метания мяча с места на дальность и в цель;

**Планируемые результаты:**

*Ребенок должен знать:*

1. Правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях;
2. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
3. При выполнении прыжка быстро освобождать место и вернуться на своё место, для выполнения следующей попытки;
4. При групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;
5. Не передавать снаряд друг другу броском;
6. Правила соревнований по лёгкой атлетике;
7. Нормы контрольных нормативов.

*Ребенок должен уметь:*

1. Прыгать в длину с места, с разбега;
2. Выполнять разученные комплексы ОРУ без подсказки;
3. Выполнять высокий старт;
4. Бегать челночный бег 3x10 м.;
5. Бежать отрезки от 30, 60, 100, 200, 300 м на скорость;
6. Умение работать с набивными мячами;
7. Уметь метать мяч на дальность;
8. Выполнять простые упражнения с барьерами;
9. Преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря;
10. Выполнять бросок мяча на дальность;
11. Бежать эстафеты с инвентарем.

### **Модуль № 2 «Введение элементов метания»**

Метание имеет большое оздоровительное значение. Оно предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребёнка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства.

Занятия способствуют воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придают координационные движения, точность и скоростные качества, развивают психофизические качества, таких как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивают память, мышление. Специфической задачей в общефизической подготовке является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

*Цель модуля:* развить координационные способности, гибкость и скоростно-силовые качества.

*Задачи:*

1. Создать представление о метании копья;
2. Обучить ОРУ с инвентарём;
3. Обучить ОРУ на развитие гибкости;
4. Обучение работы со снарядом;
5. Обучение броскам набивного мяча;
6. Обучить держанию диска и броскам вверх и вперед;
7. Обучить метанию диска с места.

*Ребенок должен знать:*

1. Основные части тела, мышцы;
2. Комплекс дыхательной гимнастики.
3. Технику выполнения акробатических упражнений.

*Ребенок должен уметь:*

1. Выполнять акробатические упражнения.

2. Работать в парах со снарядом.

### **Модуль № 3 «Совершенствование навыков метания диска»**

Совершенствование техники метания предполагает специализацию в легкоатлетических метаниях, решаются следующие задачи: укрепление здоровья и важнейших функциональных систем организма, гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность, овладение основами техники общеразвивающих и специальных упражнений легкоатлетов, элементами техники различных легкоатлетических дисциплин, привитие интереса к специализации в избранном виде спорта, воспитание волевых качеств.

**Цель модуля:** развитие навыков метания диска и раскрытие личностного потенциала детей через участие в соревнованиях.

**Задачи модуля:**

- развивать скоростно-силовые навыки;
- обучить правилам техники безопасности на соревнованиях и в поездке;
- развивать силовые и волевые качества;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки;
- развивать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет.

Данный модуль дает возможность всем обучающимся получить дополнительные двигательные навыки, освоить технику метания диска, воспитать морально-волевые качества, всесторонне развивать весь комплекс физических качеств.

#### **Планируемые результаты:**

*Ребенок должен знать:*

- правила техники безопасности на занятиях;
- правила проведения соревнований;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

*Ребенок должен уметь:*

- выполнять броски набивного мяча различными способами;
- правильно держать и метать диск;
- выполнять СФУ с отягощением;
- выполнять СФУ с блинами, гирей, со штангой;

## **1.5. Структура и содержание программы Учебный план**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		Всего	теория	практика		
<b>1.</b>	<b>Модуль №1 «Общая физическая подготовка»</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	<b>37</b>		
1.1	Вводное занятие. История физической культуры и спорта.	1	1		Беседа	Опрос
1.2	Бега, высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег, бег по прямой, переменный бег, интервальный бег, интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку, запрыгивание на горку из гимнастических матов высотой 50-80 см, прыжки на правой/левой ногах.	21	4	17	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.3	Прыжки: прыжки с места, прыжки с короткого разбега, подводящие упражнения для прыжка в высоту способом «перешагивания».	18	2	16	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.4	Итоговое занятие: Сдача нормативов.	4		4	Тестирование	Сдача нормативов
<b>2.</b>	<b>Модуль № 2 «Введение элементов метания»</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>30</b>		
2.1	Обучить ОРУ с инвентарём; Обучить ОРУ на развитие гибкости. Обучение работы со снарядом; Обучение элементов метание набивного мяча « бросок из-за головы двумя руками» «бросок с низу», «бросок от груди двумя	38	8	30	Беседа Тестирование	Опрос Выполнение упражнения

	руками», «бросок двумя руками через голову назад», «боковые броски», «толчки н/м правой и левой рукой в парах»					
<b>3.</b>	<b>Модуль № 3 «Совершенствование навыков метания»</b>	<b>44</b>	<b>6</b>	<b>38</b>		
3.1	броски набивного мяча различными способами; метания диска: «метания диска с места», «метания диска с шагу», «метания диска с параллельных ног», «метания диска с полу поворота», «метания диска с полного поворота» СФУ с отягощением; «резинка» СФУ с блинами, гирей, со штангой; Прыжковые упражнения; прыжки через скакалку», «прыжки на тумбах», «прыжки в длину», «прыжки в высоту», «тройной прыжок с места», «пятерной прыжок с места».	42	6	36	Выполнение упражнений	Тестирование
3.2	Итоговое занятие: Сдача нормативов.	2		2	Сдача нормативов	Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>126</b>	<b>21</b>	<b>105</b>		

## 1.6 Содержание учебного плана

### 1. Модуль №1 «Общая физическая подготовка».

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История физической культуры и спорта.

1.2. Бег. Обучение технике разминочного бега, высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег, бег по прямой, переменный бег, интервальный бег, интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку, запрыгивание на горку из гимнастических матов высотой 50-80 см, прыжки на правой/левой ногах. Упражнения для профилактики простуды, упражнения имитационно-подражательного характера.

1.3. Прыжки. Прыжки с места, прыжки с короткого разбега, подводящие упражнения для прыжка в высоту способом «перешагивания».

1.4. Итоговое занятие: Сдача нормативов.

### **Модуль № 2 «Введение элементов метания».**

Обучить ОРУ с инвентарём; обучить ОРУ на развитие гибкости. Обучение работы со снарядом; Обучение элементов метания набивного мяча «бросок из-за головы двумя руками» «бросок снизу», «бросок от груди двумя руками», «бросок двумя руками через голову назад», «боковые броски», «толчки н/м правой и левой рукой в парах».

### **Модуль № 3 «Совершенствование в метания диска».**

Броски набивного мяча различными способами; метания диска: «метания диска с места», «метания диска с шагу», «метания диска с параллельных ног», «метания диска с полу поворота», «метания диска с полного поворота», СФУ с отягощением; «резинка» СФУ с блинами, гирей, со штангой; прыжковые упражнения; прыжки через скакалку», «прыжки на тумбах», «прыжки в длину», «прыжки в высоту», «тройной прыжок с места», «пятерной прыжок с места».

Итоговое занятие. Сдача нормативов.

#### **1.7. Кадровое обеспечение:**

Занятия проводит тренер-преподаватель, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

#### **1.8. Формы аттестации**

##### **Формы подведения итогов**

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

**Текущий** - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

**Промежуточный**- выполнение упражнений.

**Итоговый** - сдача нормативов.

#### **1.9. Итоговые нормативы:**

1.

№	6-8 лет		
	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,9	7,1
	Челночный бег 3x10 (с)	10,3	10,6
2	Смешанное передвижение (1км)	7,10	7,35
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	6	4

	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3

## 2.

<b>9-10 лет</b>			
	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,4
	Бег на 60 м (с)	11,9	12,4
2	Бег на 1 км (мин,с)	6,10	6,30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	9	7
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+2	+3

## 3.

<b>11-12 лет</b>			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	5,7	6,0
	Бег на 60 м (с)	10,9	11,3
2	Бег на 1,5 км ( мин,с)	8,20	8,55
	Или бег на 2 км (мин,с)	11,10	13,00
	Или бег на 3 км		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	11	9
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+3	+4

## 4.

<b>13-15 лет</b>			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)

1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,6
	Бег на 60 м (с)	9,6	10,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)	10,00	12,10
	Или бег на 3 км	15,20	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	13	10
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи-см)	+4	+5

## 5.

№	16-18 лет		
	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	Или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)		12,00
	Или бег на 3 км	15,00	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)		11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	9
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+7

### 1.10. Методические материалы

Формы проведения занятий по данной программе: учебно-тренировочное занятие.

Методы обучения:

Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

Наглядные методы:

1. Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.

2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования - отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

Практические методы:

1. Методы обучения двигательным действиям. Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

2. Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

3. Игровой метод - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

4. Соревновательный метод - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам.