

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «13» июня 2024г.
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
2024г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Леонтьева Вера Михайловна
педагог дополнительного образования
Минкина Галина Александровна
педагог дополнительного образования
Ольшанская Людмила Алексеевна
педагог дополнительного образования

г. Отрадный, 2024 г.

Оглавление:

1. Пояснительная записка _____	3
2. Учебный план программы _____	9
3. Учебно-тематическое планирование _____	10
3.1 Учебно-тематический план модуля «Ознакомительный» _____	10
3.2 Учебно-тематический план модуля «Подвижные игры (с элементами спортивных игр)» _____	11
3.3 Учебно-тематический план модуля «Углубленный» _____	13
4. Содержание программы _____	15
5. Ресурсное обеспечение программы _____	44
Список литературы _____	47
Приложение 1	
Календарный учебный график _____	48

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная атлетика» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Планом мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказом 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»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмом 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)»);
- Письмом 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»);
- Уставом ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области;
- Положением СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

Программа также разработана на основе педагогического опыта и практической работы с обширным контингентом обучающихся, а также с учётом интересов детей, их познавательной активности и творческих возможностей.

Программа относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области является поддержка детского спорта, как важного направления оздоровления подрастающего поколения. У каждого юного жителя городского округа Отрадный есть возможность бесплатно

удовлетворять потребность в занятиях физической культурой и спортом в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

Легкая атлетика – один из популярнейших и базовых видов спорта в Самарской области среди детей, подростков и даже взрослого населения, который не требует особых затрат на проведение учебно-тренировочных занятий и экипировку занимающихся. Программа **актуальна и целесообразна** в то же время, так как, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, влечет за собой **воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.**

С незапамятных времен дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких отношений с ровесниками. Большую часть времени детские соревнования в этом виде спорта напоминают миниатюрную версию взрослой программы. Неадекватная стандартизация часто приводит к ранней специализации в конкретном виде, что, совершенно ясно, противоречит требованию гармоничного развития детей. После многочисленных исследований, инициатив и изучения существующей ситуации стало очевидно, что назрела острая необходимость создания новой концепции легкой атлетики, которая будет полностью подходить детям для их развития.

Актуальность занятий легкой атлетикой с детьми обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта учащегося, его морально - волевых и нравственных качеств, коллективизма перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Развитие творческих и коммуникативных способностей воспитанников на основе их собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, *актуален* в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в весьма уязвимом подростковом возрасте, что повышает и самооценку учащегося, и его оценку в глазах окружающих.

«Оздоровительная атлетика» предлагает новые упражнения, разнообразные двигательные задачи, которые должны решаться командой в разных местах на стадионе. Более того, при такой концепции большие группы детей одновременно смогут принять участие в занятиях за какой-то измеримый период времени. Основные элементы «Оздоровительной атлетики» (спринт, бег на выносливость, прыжки, метания) могут выполняться в атмосфере игры. Требования легкие и дают возможность соревноваться каждому учащемуся. «Оздоровительная атлетика» дает возможность заниматься легкой атлетикой практически в любом общественном месте: стадионах, парках отдыха, пешеходных зонах, спортивных манежах или комплексах.

Необычность и новизна в проведении учебно-тренировочных занятий позволяют привлечь к тренировкам «трудных» детей: именно такие дети, как правило, показывают наиболее высокие результаты.

Основной контингент – дети от 6 до 18 лет.

В группы спортивного оздоровления принимаются все желающие, независимо от наличия специальных способностей. Смысл деятельности групп спортивного оздоровления определяется не только и не столько узко - специальными спортивно-учебными задачами, сколько общеразвивающими и воспитательными.

Годовой план рассчитан на 36 недель 3,5 часа в неделю.

Срок реализации программы- 1 год , 126 часов.

Весь учебный материал представлен тремя модулями, в которые включены теоретические и практические занятия.

Цель программы: повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих.

Задачи:

Образовательные

- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей,
- научить использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Развивающие

- развить понимание роли физической культуры для развития человека;
- развить физические качества каждого воспитанника.

Воспитательные

- воспитать ценностное отношение детей к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей,
- воспитать волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья воспитанников;
- овладеть умениями противостоять негативному давлению социума.

Планируемые результаты:

Личностные	Предметные	Метапредметные
<ul style="list-style-type: none"> • формирование эстетических потребностей, в совершенствовании физического тела; • развитие потребностей опыта соревновательной деятельности по легкой атлетике; • заинтересованное отношение к спортивным традициям в нашей области и стране; • воспитание в себе таких качеств личности, как терпение, воля, самоконтроль, самоорганизация, коммуникабельность; • стремление проявить себя как личность и получить признание окружающих • воспитание в себе таких личностных качеств как: отзывчивость, сопереживание, инициативность, организаторские способности. 	<p>Учащийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила поведения на занятиях легкой атлетикой и ТБ; • специфику и терминологию легкой атлетики; • историю возникновения олимпийских игр, роль легкой атлетики в современном спорте; • правила выполнения основных упражнений; • автобиографии выдающихся спортсменов; • о значимости базовых видов спорта. <p>Учащийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные виды упражнений • вырабатывать тактические мероприятия • ориентироваться в пространстве; • применять полученные знания при исполнении основных видов упражнений • применять знания и навыки здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> • формирование потребностей в ЗОЖ, жизненных ценностей; • развитие потребностей опыта соревновательной деятельности в соревнованиях различного уровня; • бережное заинтересованное отношение к патриотизму, традициям родного края; • овладение способами решения поиска лучших форм тренировок; • коммуникативная и социальная компетентность; • приобретение опыта в спортивной деятельности <p>Творческая активность учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • участие в конкурсах, тестированиях и соревнованиях • школьного, учрежденческого, муниципального масштаба; • активное участие в жизни объединения.

Условия реализации программы:

- *условия набора в группу:* принимаются все желающие в возрасте от 6 до 18 лет на основании заявления родителей или законного представителя и медицинской справки от педиатра о состоянии здоровья ребенка.

- **условия формирования групп:** разновозрастные;
- **количество детей в группе:** списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости: не менее 12 человек и не более 25 человек.
- **особенности организации образовательного процесса:** продолжительность и режим занятий для групп: 3-4 раза в неделю по 45 минут. При подготовке к соревнованиям возможна организация индивидуальных занятий по специальному графику.
- **формы проведения занятий:** уроки (лекции), как теоретическое объяснение учебного материала. Практические занятия в форме: учебно-тренировочного занятия, игры, соревнования;
- **формы организации деятельности учащихся на занятии:**
 - **фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение учебного материала). Это делает процесс обучения органичным и непринужденным;
 - **коллективная:** организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно.
 - **групповая:** организация работы в группах.
 - **индивидуальная:** организуется для работы с детьми, с целью подготовки их участия в различных соревнованиях.
- **кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, имеющий соответствующую квалификацию.

2. Учебный план программы.

Программа «Оздоровительная атлетика» состоит из 3 модулей и предусматривает реализацию каждого из них, как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

	Название модуля	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Модуль №1 «Ознакомительный»	42	12	30
2.	Модуль № 2 «Подвижные игры (с элементами спортивных игр)»	42	12	30
3.	Модуль №3 «Углубленный»	42	12	30
	ИТОГО:	126	36	90

3. Учебно-тематическое планирование

3.1 Учебно-тематический план модуля «Ознакомительный»

№	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теория.	3		3	
1.1	История развития избранного вида спорта.	1		1	Опрос
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1		1	Опрос
1.3	Основы спортивной подготовки	1		1	Опрос
2	Общая физическая подготовка	6	14	20	
	Строевые упражнения	1	2	3	Проверка навыков, умений, знаний
	Общеразвивающие упражнения		2	2	Проверка навыков, умений, знаний
	Развитие быстроты	1	2	3	Тесты, итоговые соревнования
	Развитие координации	1	2	3	Тесты, итоговые соревнования

	Развитие гибкости	1	2	3	Тесты, итоговые соревнования
	Развитие выносливости	1	2	3	Тесты, итоговые соревнования
	Развитие силы	1	2	3	Тесты, итоговые соревнования
3	Специальная физическая подготовка		8	8	
	Беговые упражнения		2	2	Проверка навыков, умений
	Прыжковые упражнения		2	2	Проверка навыков, умений
	Силовые упражнения		2	2	Проверка навыков, умений
	Имитационные упражнения		2	2	Проверка навыков, умений
4	Техническая подготовка	3	8	11	
	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции	1	2	3	Проверка навыков, умений
	Обучение технике бегового шага	1	4	5	Проверка навыков, умений
	Обучение технике с низкого старта	1	2	3	Проверка навыков, умений
	Итого:	12	30	42	

3.2 Учебно-тематический план модуля «Подвижные игры (с элементами спортивных игр)»

№	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теория.	3		3	

1.1	Строение и функции организма человека	1		1	Опрос
1.2	Гигиенические знания, умения и навыки	1		1	Опрос
1.3	Основы спортивного питания	1		1	Опрос
2	Общая физическая подготовка	5	14	19	
	Строевые упражнения	0,5	2	2,5	Проверка навыков, умений, знаний
	Общеразвивающие упражнения	0,5	2	2,5	Проверка навыков, умений, знаний
	Развитие быстроты	0,5	2	2,5	Тесты, итоговые соревнования
	Развитие координации	0,5	2	2,5	Тесты, итоговые соревнования
	Развитие гибкости	1	2	3	Тесты, итоговые соревнования
	Развитие выносливости	1	2	3	Тесты, итоговые соревнования
	Развитие силы	1	2	3	Тесты, итоговые соревнования
3	Специальная физическая подготовка		8	8	
	Беговые упражнения		2	2	Проверка навыков, умений
	Прыжковые упражнения		2	2	Проверка навыков, умений
	Силовые упражнения		2	2	Проверка навыков, умений

	Имитационные упражнения		2	2	Проверка навыков, умений
4	Подвижные игры	4	8	12	
	«Поймай палку»	0,5	1	1,5	Итоговые соревнования
	«Кто быстрее возьмет мяч из круга»	0,5	1	1,5	Итоговые соревнования
	«Кто быстрее возьмет теннисный мяч»	0,5	1	1,5	Итоговые соревнования
	«Поймай мяч»	0,5	1	1,5	Итоговые соревнования
	«Вслед за мячом»	0,5	1	1,5	Итоговые соревнования
	«Наступление»	0,5	1	1,5	Итоговые соревнования
	«Пробежка с вырубкой»	0,5	1	1,5	Итоговые соревнования
	«Рывок за мячом»	0,5	1	1,5	Итоговые соревнования
	Итого:	12	30	42	Итоговые соревнования

3.3 Учебно-тематический план модуля «Углубленный»

№	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теория.	2		2	
1.1	Требования к оборудованию, инвентарю спортивной экипировке	1		1	Опрос
1.2	Требования техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	1		1	Опрос

2	Общая физическая подготовка	7	14	21	
	Строевые упражнения	1	2	2	Проверка навыков, умений, знаний
	Общеразвивающие упражнения	1	2	2	Проверка навыков, умений, знаний
	Развитие быстроты	1	2	2	Тесты, итоговые соревнования
	Развитие координации	1	2	2	Тесты, итоговые соревнования
	Развитие гибкости	1	2	2	Тесты, итоговые соревнования
	Развитие выносливости	1	2	2	Тесты, итоговые соревнования
	Развитие силы	1	2	2	Тесты, итоговые соревнования
3	Специальная физическая подготовка		8	8	
	Беговые упражнения		2	2	Проверка навыков, умений
	Прыжковые упражнения		2	2	Проверка навыков, умений
	Силовые упражнения		2	2	Проверка навыков, умений
	Имитационные упражнения		2	2	Проверка навыков, умений
4	Техническая подготовка	3	8	11	
	Закрепление техники бегового шага		1	1	Проверка навыков, умений

Закрепление техники бега с низкого старта		1	1	Проверка навыков, умений
Обучение стартовому разгону		1	1	Тесты, итоговые соревнования
Обучение бегу по дистанции	1	2	3	Тесты, итоговые соревнования
Обучение финишированию	1	1	2	Тесты, итоговые соревнования
Обучение технике бега на короткие дистанции в целом	1	2	3	Тесты, итоговые соревнования
Итого:	12	30	42	

4. Содержание программы

МОДУЛЬ 1 – «Ознакомительный»

Легкая атлетика для детей - самый естественный вид спорта. Едва научившись ходить, ребенок сразу стремится освоить бег и различные виды прыжков, и все эти занятия помогают не только выплеснуть лишнюю энергию, но и развить тело. Для организма дошкольника 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 дошкольников, младших школьников. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних классах, 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 специально беговых упражнений;
2. Обучить технике разминочного бега;
3. Обучить правильной последовательности выполнения ОРУ;
4. Обучить технике и тактике бега по дистанции;
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. Выполнять прыжки в длину;
4. При выполнении прыжка быстро освобождать место и вернуться на своё место, для выполнения следующей попытки;
5. При групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
6. Не передавать снаряд друг другу броском;
7. Правила соревнований по лёгкой атлетике;
8. 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. Бежать отрезки от 600-800м на выносливость;
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.

Теоретические знания

Тема 1. История развития избранного вида спорта.

Цель занятия: Ознакомить обучающихся с развитие лёгкой атлетики , районе, области. Рассказать о лучших спортсменах легкоатлетов и их достижениях.

Методические приёмы: рассказ педагога с использованием материалов «Об истории развития легкой атлетики ».

Тема 2. «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе».

Цель занятия: Дать обучающимся понятие о физической культуре и спорте. Донести до обучающихся, что в России физическая культура и спорт носят массовый характер.

Методические приёмы: сравнительный анализ (структуры, содержания) урока физической культуры в школе и тренировочного занятия в Ленинском филиале. Игра «Найди сходство и отличия», «Кто больше назовёт массовых соревнований».

Тема 3. «Основы спортивной подготовки».

Цель занятия: дать обучающимся первоначальные понятия о спортивной тренировке, в доступной форме донести, что тренировка – это процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя о занятиях, демонстрирующих тренировочный процесс с использованием иллюстраций, видеоматериалов. Посещение тренировочных занятий на отделении каратэ-до, спортивной акробатики. Проведение игры «Найди сходства и отличия».

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития

обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной тренировочной работы.

Освоение комплексов физических упражнений.

Цель:

- обучить основным строевым понятиям и командам;
- освоить комплексы общеразвивающих упражнений.

Тема 1 «Строевые упражнения».

1. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий и т.д. Строевая стойка «смирно», «вольно», команды «Становись»!, «Равняйся»!, «смирно»!, «вольно»!, «Отставить»!, «Разойдись»!, «Шагом марш»!, «Кругом марш»!, «стой»;
2. Расчёт по порядку на 1-ый, 2-ой; по три, по четыре;
3. Повороты и повороты на месте и в движении направо, налево, кругом. Построение или перестроение в одну или несколько шеренг или колонн. Перестроение из шеренги или колонны по одному в шеренгу или в колонну по два, три, четыре.

Тема 2 «Общеразвивающие упражнения».

1. Упражнения без предметов:

- упражнения для рук плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения с сопротивлением.

2. Упражнения с предметами:

- упражнения с короткой и длинной скакалкой;
- упражнения с гимнастической палкой;

3. Упражнения из других видов спорта.

- упражнения на гимнастических снарядах;
- акробатические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- лыжный спорт;
- туризм.

Развитие основных физических качеств.

Цель: развить основные физические качества: быстроту, координацию, выносливость, гибкость силу, Добиться их сочетания применительно к специфике занятий лёгкой атлетикой.

Тема 1. «Развитие быстроты».

Подвижные игры и эстафеты.

Цель: развить у обучающихся быстроту движений, действий в различных сочетаниях с предметами и без.

1. Подвижные игры с мячом;
2. Подвижные игры с бегом,
3. Подвижные игры с элементами сопротивления, прыжков, метаний;
4. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из различных предметов;
5. Эстафеты с предметами;
6. Эстафеты с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, на месте и в движении;
7. Эстафеты с прыжками и бегом;

Тема 2. «Развитие координации».

Координационные упражнения.

Цель: развить у обучающихся координационные способности, определяющие быстроту и качество овладения двигательными навыками, высокий уровень мастерства в будущем.

1. Базовые координационные упражнения:
 - круговые движения головой;
 - круговые движения руками;
 - движения руками в сочетании с прыжками;

- горизонтальное равновесие на одной ноге;

2. Координация в прыжках:

- прыжки со сменой положения ног;

- прыжок с поворотом на 90 градусов;

- прыжок с поворотом на 180 градусов;

- прыжок с поворотом на 360 градусов.

3. Координационные упражнения в ходьбе:

- ходьба с изменением направления;

- ходьба в коридоре;

- ходьба с перешагиванием различных предметов;

- ходьба в приседе;

4. Координационные упражнения в беге:

- бег с изменением направления;

- бег по ориентирам;

- бег из различных положений;

- бег по линиям (различной длины и направления);

5. Специальные координационные упражнения:

- упражнения с лесенкой координации.

Тема 3. «Развитие гибкости».

Акробатические упражнения.

Цель: развить у обучающихся гибкость, ловкость, прыгучесть.

1. «Мост» из положения лёжа на спине.

2. Кувырок вперёд.

3. Кувырок назад.

4. Комбинация из кувырков вперёд.

5. Переворот в сторону («колесо»).

6. Комбинации из сочетаний вышеперечисленных упражнений.

Тема 4. «Развитие выносливости».

1. Бег в медленном темпе до 20 мин;
2. Повторное пробегание отрезков (150-300 м);
3. Темповый бег до 5 мин.

Тема 5. «Развитие силы».

Цель: развить у обучающихся силу верхних и нижних конечностей для преодоления внешнего сопротивления, но также и для придания ускорения массе тела.

1. Лазание по наклонной лестнице, канату, шесту с помощью ног;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в различном темпе;
3. Упражнение на сопротивление: перетягивание партнёра двумя руками, одной, проталкивание, перетягивание каната;
4. Броски мяча правой и левой рукой на дальность различными способами;
5. Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Специальная физическая подготовка.

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

Техническая подготовка бега на короткие дистанции.

Овладение техническими приёмами

Цель:

- обучить техническим приемам в беге на короткие дистанции.

Основой обучения является принцип: многократное повторение одного и того же технического приёма в разных упражнениях. Повторения осуществляются как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

Необходимо сосредоточить внимание на основных технических действиях: ознакомление с техникой бега на короткие дистанции; беговой шаг; овладение положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильной установкой стартовых колодок; обучение технике бега с низкого старта и стартовому разгону, бегу по дистанции и финиширование; обучение технике бега на короткие дистанции в целом. Другие технические действия вводятся, но основное внимание им будет уделено на тренировочном этапе в периоды начальной и углублённой специализации

Тема 1: Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.

Рассказ, анализ графических схем лучших бегунов. Это всё

Тема 2: Обучение технике бегового шага.

Пробегание отрезков 20,30,40 м. с высокого старта в среднем и быстром темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положения головы и сочетая ритм движения ног с работой рук.

Тема 3: Обучение технике с низкого старта.

Овладение положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильная установка стартовых колодок. Выход со старта под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков 20.30,40 м. Пробегание отрезков 20, 40 м. с низкого старта на время.

1. Выполнение команды «На старт!» (6–8 раз). Бегун выполняет команду «На старт!» следующим образом. Он приседает, ставит руки у стартовой линии, упирается ногой в впереди стоящую колодку, другую ставит в заднюю стартовую колодку. Встав на колени сзади стоящей ноги, бегун ставит руки вплотную к линии старта, руки расставлены примерно на расстоянии ширины плеч. Четыре пальца руки ставятся вместе, большой отдельно, параллельно четырем пальцам. Туловище выпрямлено.

2. Выполнение команды «Внимание!» (6–8 раз). При выполнении команды «Внимание!» бегун немного выпрямляет ноги, сзади стоящая нога поднимается, не касаясь поверхности дорожки, ОЦТ бегуна несколько перемещается вперед, таз поднимается выше уровня плеч, голова находится прямо по отношению к туловищу.

3. Быстрый бег по сигналу «Марш!» (6–8 раз).

МОДУЛЬ 2 –«Подвижные игры (с элементами спортивных игр)»

Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, развивают двигательные способности, совершенствуют умения, обучают жизненным ситуациям, как следует поступать в тех или иных случаях, развивают мораль, учат ориентироваться в пространстве, помогают ребёнку открывать для себя новый для него мир.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений - ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений - ловли мяча, передачи, бросков; технико-тактических взаимодействий - выбор места. Взаимодействия с партнерами, командой и соперниками, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми.

В программе используются игры для развития быстроты, силы, выносливости, пространственной ориентации; игры подготовке баскетболистов, волейболистов; игры-поединки, игры-аттракционы.

Цель модуля: создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха посредством подвижных игр.

Задачи:

1. Образовательные:

-укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;

- способствовать повышению работоспособности учащихся;

- развивать двигательные способности;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Планируемые результаты:

Первостепенным результатом реализации модуля является:

- физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие;

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической активности;

В ходе реализации модуля «Подвижные игры» обучающиеся **должны знать:**

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;

- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

В ходе реализации модуля «Подвижные игры» обучающиеся **должны уметь:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Теоретические знания

Тема 1. «Строение и функции организма человека».

Цель занятия: дать краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Методические приёмы: рассказ педагога с использованием плакатов строения человека. Демонстрация работы двигательного аппарата, его взаимосвязь с сердечнососудистой, дыхательной, нервной системами.

Тема 2. «Гигиенические знания, умения и навыки».

Цель занятия: познакомить обучающихся с понятием «спортивная гигиена», что включает в себя гигиеническое обеспечение подготовки юных легкоатлетов (условия, режим, питание, личная гигиена и т.д.).

Методические приёмы: Рассказ педагога, беседа с обучающимися по обмену из личного опыта по обеспечению личной гигиены в домашних условиях.

Тема 3. «Основы спортивного питания».

Цель занятия: дать обучающимся понятие о питании как энергетическом факторе. Показать баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях лёгкой атлетикой.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя, показ схем, таблиц.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной тренировочной работы.

Освоение комплексов физических упражнений.

Цель:

- обучить основным строевым понятиям и командам;
- освоить комплексы общеразвивающих упражнений.

Тема 1 «Строевые упражнения».

Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий и т.д. Строевая стойка «смирно», «вольно», команды «Становись»!, «Равняйся»!, «смирно»!, «вольно»!, «Отставить»!, «Разойдись»!, «Шагом марш»!, «Кругом марш»!, «стой»;

Расчёт по порядку на 1-ый, 2-ой; по три, по четыре;

Повороты и полуобороты на месте и в движении направо, налево, кругом. Построение или перестроение в одну или несколько шеренг или колонн. Перестроение из шеренги или колонны по одному в шеренгу или в колонну по два, три, четыре.

Тема 2 «Общеразвивающие упражнения».

Упражнения без предметов:

- упражнения для рук плечевого пояса;

- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами:

- упражнения с короткой и длинной скакалкой;
- упражнения с гимнастической палкой;

Упражнения из других видов спорта.

- упражнения на гимнастических снарядах;
- акробатические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- лыжный спорт.

Развитие основных физических качеств.

Цель: развить основные физические качества: быстроту, координацию, выносливость, гибкость силу, Добиться их сочетания применительно к специфике занятий лёгкой атлетикой.

Тема 1. «Развитие быстроты».

Подвижные игры и эстафеты.

Цель: развить у обучающихся быстроту движений, действий в различных сочетаниях с предметами и без.

Подвижные игры с мячом;

1. Подвижные игры с бегом,
2. Подвижные игры с элементами сопротивления, прыжков, метаний;
3. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из различных предметов;
4. Эстафеты с предметами;
5. Эстафеты с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, на месте и в движении;
6. Эстафеты с прыжками и бегом;

Тема 2. «Развитие координации».

Координационные упражнения.

Цель: развить у обучающихся координационные способности, определяющие быстроту и качество овладения двигательными навыками, высокий уровень мастерства в будущем.

Базовые координационные упражнения:

- круговые движения головой;
- круговые движения руками;
- движения руками в сочетании с прыжками;
- горизонтальное равновесие на одной ноге;

Координация в прыжках:

- прыжки со сменой положения ног;
- прыжок с поворотом на 90 градусов;
- прыжок с поворотом на 180 градусов;
- прыжок с поворотом на 360 градусов.

Координационные упражнения в ходьбе:

- ходьба с изменением направления;
- ходьба в коридоре;
- ходьба с перешагиванием различных предметов;
- ходьба в приседе;

Координационные упражнения в беге:

- бег с изменением направления;
- бег по ориентирам;
- бег из различных положений;
- бег по линиям (различной длины и направления);

Специальные координационные упражнения:

- упражнения с лесенкой координации.

Тема 3. «Развитие гибкости».

Акробатические упражнения.

Цель: развить у обучающихся гибкость, ловкость, прыгучесть.

1. «Мост» из положения лёжа на спине.
2. Кувырок вперёд.
3. Кувырок назад.
4. Комбинация из кувырков вперёд.
5. Переворот в сторону («колесо»).
6. Комбинации из сочетаний вышеперечисленных упражнений.

Тема 4. «Развитие выносливости».

1. Бег в медленном темпе до 20 мин;
2. Повторное пробегание отрезков (150-300 м);
3. Темповый бег до 5 мин.

Тема 5. «Развитие силы».

Цель: развить у обучающихся силу верхних и нижних конечностей для преодоления внешнего сопротивления, но также и для придания ускорения массе тела.

1. Лазание по наклонной лестнице, канату, шесту с помощью ног;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в различном темпе;
3. Упражнение на сопротивление: перетягивание партнёра двумя руками, одной, проталкивание, перетягивание каната;
4. Броски мяча правой и левой рукой на дальность различными способами;
5. Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Специальная физическая подготовка.

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

Подвижные игры

«Поймай палку»

Место, инвентарь. Площадка, зал. Гимнастическая палка.

Подготовка. Игроки стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который придерживает рукой поставленную вертикально на пол гимнастическую палку (накрыв ее ладонью сверху). Все играющие рассчитываются по порядку, в том числе и водящий.

Описание игры. Водящий выкрикивает любой номер и отбегает в сторону. Вызванный игрок должен успеть схватить палку, не дав ей упасть. Если он не сумел этого сделать, то идет на место водящего, а тот занимает его место в кругу. А если успел, то водящий остается прежний. Игроки могут располагаться лицом, спиной и боком к центру круга. Побеждает после 2-3 минут игры тот, кто ни разу не был в роли водящего.

«Кто быстрее возьмет мяч из круга»

Место, инвентарь. Площадка, зал, мяч.

Подготовка. Игроки делятся на две команды. Строятся в две шеренги лицом друг к другу, дистанция 4 м, интервал 1 м. рассчитываются в шеренгах по порядку. Внутри шеренги посередине чертится круг, кладется мяч (рис. 1).

Описание. Руководитель называет номер. Игрок каждой команды с этим номером пытается первым завладеть мячом и встать на свое место.

Правила. 1. Нельзя вырывать мяч, толкаться.

2. Если игрок выронил мяч, его может подобрать игрок другой команды.

Выигрывает команда, которая большее количество раз будет первой.

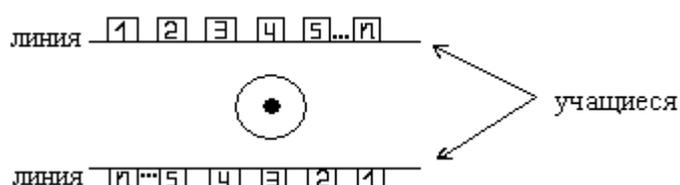


Рис. 1.

«Кто быстрее возьмет теннисный мяч»

Место, инвентарь. Площадка, зал, теннисные мячи.

Подготовка. Игроки двух команд сидят на полу лицом (или спиной) к мячам, друг против друга. Расстояние между игроками 1-1,5 м.(рис. 2).

Описание. Под команду преподавателя выполняют различные упражнения для мышц верхнее - плечевого пояса, по команде «хоп» игроки противоположных команд пытаются первыми взять мяч. Выигрывает команда, взявшая больше мячей за все разы. Определяется команда победитель.

Правила. 1. Брать мяч можно только игрока, сидящего напротив.

2. Брать мяч строго по сигналу преподавателя.

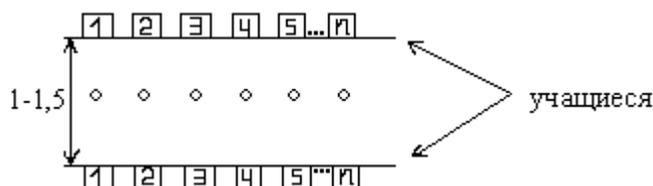


Рис. 2.

«Поймай мяч»

Место, инвентарь. Площадка, зал, мяч футбольный, баскетбольный.

Подготовка. Играющие становятся по кругу, каждый запоминает свой номер, который получил после расчета. Водящий находится с мячом в центре круга.

Описание. Водящий подбрасывает мяч вверх над головой или, ударив о землю, называет любой номер. Названный игрок устремляется к мячу с задачей поймать его до касания пола. Если успевает, то он продолжает игру как водящий. Выигрывает тот, кто большее количество раз был водящим.

Варианты. Участники передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на двух, одной ноге, в приседе и т.д.

«Вслед за мячом»

Место, инвентарь. Мяч, шпагат (веревка, скакалка).

Подготовка. Играющие делятся на равные команды, строятся в колонне по одному за общей линией старта и рассчитываются по порядку номеров. В 3 м от стартовой линии, на высоте 1 м натягивают шпагат. В руках у преподавателя мяч.

Описание. Преподаватель бросает мяч и одновременно называет номер. Игроки под этим номером должны сделать рывок, пробежать под шпагатом и стараться схватить мяч. Игрок, первый овладевший мячом и передавший его преподавателю, приносит команде выигрышное очко. Игра продолжается. Побеждает команда, чьи игроки наберут большее количество очков.

Правила. Если оба участника овладели мячом одновременно, каждая команда получает по очку.

Вариант. Игра проводится на волейбольной площадке. Построение такое же. Преподаватель бросает мяч через сетку и называет любой номер. Игроки под этим номером должны пробежать под сеткой и успеть поймать мяч после первого отскока от площадки.

«Наступление»

Место, инвентарь. Площадка, зал.

Подготовка. Игроки соперничающих команд строятся в шеренги за лицевыми линиями площадки лицом друг к другу. Команды имеют условные названия.

Описание. По сигналу игроки обеих команд, взявшись за руки, идут друг другу на встречу, стараясь соблюдать равенство. Когда между двигающимися шеренгами остается 2-3 шага, преподаватель произносит название одной из команд. Игроки этой команды должны поймать и запятнать своих соперников в пределах площадки. Подсчитывается количество пойманных участников, и игра продолжается. Побеждает команда, игроки которой сумеют запятнать большее число соперников за одинаковое количество пробежек.

Правила. 1. Нельзя давать сигнала на преследование в строгой очередности.

2. Название одной и той же команды можно произносить несколько раз подряд.

3. Нельзя пятнать за линией площадки.

Вариант. Построение такое же. По сигналу преподавателя игроки одной команды движутся вперед, а игроки другой команды находятся в положении низкого старта. Когда между командами остается 2-3 шага, преподаватель подает сигнал. Наступающие разнимают руки и стремятся убежать за линию своего старта. После подсчета пойманных участников игра повторяется, но на этот раз в наступление идет другая команда.

«Пробегка с выручкой»

Место, инвентарь. Площадка, зал, 20 городков.

Подготовка. Площадка делится поперечной линией на два равных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводится по «игральной черте». За игральной чертой на равных расстояниях вдоль всей ширины площадки расставляются по 10 городков. Играющие делятся на 2 равные команды и располагаются в произвольном порядке на своей половине поля, расположенной ближе к своим городкам (рис. 1).

Описание. По сигналу руководителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону. Игроки сальт противников на своей стороне поля. Осаленные остаются там, где его коснулись, а взятый городок возвращается на место. Осаленного может выручить игрок своей команды, коснувшись его рукой. Вырученный участник игры вступает в общую игру.

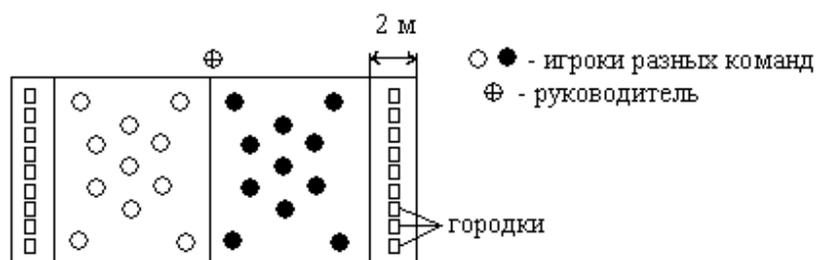


Рис. 1.

Играют установленное время. Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

Правила. 1. Салить противников можно только на своей половине поля.

2. Игрок, подбежавший к городкам, может взять только один городок.

3. Если игрок осален с городком, то городок отбирается и ставится обратно, игрок останавливается на том месте, где его осалил до выручки.

«Рывок за мячом»

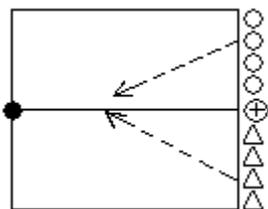
Место, инвентарь. Площадка, зал, мяч.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами (рис. 2).

Описание. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки под этим номером бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывается новый номер и т.д. Играют установленное время. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила. 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности).

2. Если 2 игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.



МОДУЛЬ 3 – «УГЛУБЛЕННЫЙ»

Цель модуля: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в легкой атлетике для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование двигательных действий.
- обучить основам технико-тактических приемов в легкой атлетике;

Оздоровительные:

- создать условия для укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию;
- воспитывать потребность и прививать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
- повышать работоспособность и укреплять здоровье;

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;
- воспитывать гармоничную, социально активную личность.

Планируемые результаты:

Ребенок должен знать:

1. Правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях;

2. Технику старта с низкого старта;
3. Выполнять прыжки в длину с разбега;
4. Технику метания малого мяча на дальность;
5. Правила соревнований по лёгкой атлетике на короткие и длинные дистанции;
6. Нормы контрольных нормативов.

Ребенок должен уметь:

1. Прыгать в длину с места, с разбега;
2. Выполнять разученные комплексы ОРУ без подсказки;
3. Выполнять высокий и низкий старт;
4. Бегать челночный бег 3x10 м.;
5. Бежать отрезки от 400 до 600 м на скорость;
6. Бежать отрезки от 600-800 м на выносливость;
7. Уметь метать мяч на дальность;
8. Выполнять простые упражнения с барьерами;
9. Бежать эстафеты с инвентарем.
10. Преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря;

Теоретические знания

Тема 1. «Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке».

Цель занятия: ознакомить обучающихся к требованиям, предъявляемым к одежде и обуви занимающихся. В каком состоянии на начало занятия должно находиться оборудование и инвентарь.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с показом образцов правильной одежды и обуви, сравнительное обследование обучающимися оборудования и инвентаря отвечающего требованиям и с нарушениями требований.

Тема 2. «Требования техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой».

Цель занятия: ознакомить обучающихся с основными правилами безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Методические приёмы: доведение тренером-преподавателем до обучающихся содержания инструкции о правилах поведения в спортивном зале, на открытых спортивных сооружениях, инструкции о соблюдении правил безопасности на занятиях.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной тренировочной работы.

Освоение комплексов физических упражнений.

Цель:

- обучить основным строевым понятиям и командам;
- освоить комплексы общеразвивающих упражнений.

Тема 1 «Строевые упражнения».

1. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий и т.д. Строевая стойка «смирно», «вольно», команды «Становись»!, «Равняйся»!, «смирно»!, «вольно»!, «Отставить»!, «Разойдись»!, «Шагом марш»!, «Кругом марш»!, «стой»;
2. Расчёт по порядку на 1-ый, 2-ой; по три, по четыре;
3. Повороты и полуобороты на месте и в движении направо, налево, кругом. Построение или перестроение в одну или несколько шеренг или колонн. Перестроение из шеренги или колонны по одному в шеренгу или в колонну по два, три, четыре.

Тема 2 «Общеразвивающие упражнения».

-Упражнения без предметов:

- упражнения для рук плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с предметами:
- упражнения с короткой и длинной скакалкой;
- упражнения с гимнастической палкой;
- упражнения из других видов спорта.
- упражнения на гимнастических снарядах;
- акробатические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- лыжный спорт;
- туризм.

Развитие основных физических качеств.

Цель: развить основные физические качества: быстроту, координацию, выносливость, гибкость силу, Добиться их сочетания применительно к специфике занятий лёгкой атлетикой.

Тема 1. «Развитие быстроты».

Подвижные игры и эстафеты.

Цель: развить у обучающихся быстроту движений, действий в различных сочетаниях с предметами и без.

1. Подвижные игры с мячом;
2. Подвижные игры с бегом,
3. Подвижные игры с элементами сопротивления, прыжков, метаний;
4. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из различных предметов;
5. Эстафеты с предметами;

6. Эстафеты с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, на месте и в движении;
7. Эстафеты с прыжками и бегом;

Тема 2. «Развитие координации».

Координационные упражнения.

Цель: развить у обучающихся координационные способности, определяющие быстроту и качество овладения двигательными навыками, высокий уровень мастерства в будущем.

Базовые координационные упражнения:

- круговые движения головой;
- круговые движения руками;
- движения руками в сочетании с прыжками;
- горизонтальное равновесие на одной ноге;

Координация в прыжках:

- прыжки со сменой положения ног;
- прыжок с поворотом на 90 градусов;
- прыжок с поворотом на 180 градусов;
- прыжок с поворотом на 360 градусов.
- Координационные упражнения в ходьбе:
- ходьба с изменением направления;
- ходьба в коридоре;
- ходьба с перешагиванием различных предметов;
- ходьба в приседе;

Координационные упражнения в беге:

- бег с изменением направления;
- бег по ориентирам;
- бег из различных положений;

- бег по линиям (различной длины и направления);

Специальные координационные упражнения:

- упражнения с лесенкой координации.

Тема 3. «Развитие гибкости».

Акробатические упражнения.

Цель: развить у обучающихся гибкость, ловкость, прыгучесть.

1. «Мост» из положения лёжа на спине.
2. Кувырок вперёд.
3. Кувырок назад.
4. Комбинация из кувырков вперёд.
5. Переворот в сторону («колесо»).
6. Комбинации из сочетаний вышеперечисленных упражнений.

Тема 4. «Развитие выносливости».

1. Бег в медленном темпе до 20 мин;
2. Повторное пробегание отрезков (150-300 м);
3. Темповый бег до 5 мин.

Тема 5. «Развитие силы».

Цель: развить у обучающихся силу верхних и нижних конечностей для преодоления внешнего сопротивления, но также и для придания ускорения массе тела.

1. Лазание по наклонной лестнице, канату, шесту с помощью ног;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в различном темпе
3. Упражнение на сопротивление: перетягивание партнёра двумя руками, одной, проталкивание, перетягивание каната;
4. Броски мяча правой и левой рукой на дальность различными способами;
5. Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Специальная физическая подготовка.

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

Техническая подготовка

Цель: продолжать обучение техническим приемам в беге на короткие дистанции.

Тема 1: Закрепление техники бегового шага.

Пробегание отрезков 20,30,40 м. с высокого старта в среднем и быстром темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положения головы и сочетая ритм движения ног с работой рук.

Тема 2: Закрепление техники бега с низкого старта.

Овладение положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильная установка стартовых колодок. Выход со старта под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков 20.30,40 м. Пробегание отрезков 20, 40 м. с низкого старта на время.

1. Выполнение команды «На старт!» (6–8 раз).
2. Выполнение команды «Внимание!» (6–8 раз). 3. Быстрый бег по сигналу «Марш!» (6–8 раз).
4. Метание набивного мяча из различных исходных положений двумя руками вперед (6–8 раз).
5. Метание набивного мяча из различных исходных положений двумя руками вперед с последующим стартовым ускорением – 15–20 м (6–8 раз).
6. Прыжок в длину с места (8–10 раз).
7. Прыжок в длину из стартовых колодок (10 раз).
8. Бег в гору (6–8 раз x 30–40 м).

9. Бег по лестнице (4х6 раз).

Тема 3: Обучение стартовому разгону.

1. Прыжки на одной ноге (3х20 м на каждую ногу).

2. Прыжки на двух ногах (5х20 м).

3. Прыжки «с ноги на ногу» (6х20–40 м).

4. Прыжки в длину с места (8–10 раз).

5. Тройной прыжок с места (8–10 раз).

6. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (8–10 раз).

7. Прыжки по лестнице на одной ноге или двух ногах (2–3 раза на каждую ногу, 20 м).

8. Различные многоскоки в гору (прыжки на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу): 2–3 раза на каждой ноге, 3 раза на двух ногах, 5–6 раз с ноги на ногу.

9. Бег с барьерами (между барьерами пробегать в 3, 5 шагов; 4–5 раз х 50–60 м).

10. Выполнение прыжковых упражнений на время (прыжки, на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу).

Прыжки на одной ноге (2 раза х 20 м на каждую ногу).

Прыжки на двух ногах (2 раза х 20 м).

Прыжки с ноги на ногу (4 раза х 30–40 м).

11. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (6–8 раз).

Тема 4: Обучение бегу по дистанции.

1. Бег с максимальной скоростью на отрезках 20–30 м (4 раза).

2. Бег с низкого старта на дистанциях 30, 40 м (5, 6 раз).

3. Бег с ходу на 30 м (5 раз).

Для развития быстроты применяются средства в облегченных условиях.

4. Бег с горы 40–50 м (4–5 раз).

5. Бег по беговой дорожке с небольшой горки (первые 10–12 м бегун сбегает с небольшой горки с последующим пробеганием по дорожке) (4, 5 раз x 50 м).

6. Прыжки в длину с полного разбега (3–5 раз).

7. Бег через барьеры 50x60 м (5, 6 раз).

8. Бег на месте на время (3–5 раз x 30 сек.).

9. Различные многоскоки на время.

– Прыжки на одной ноге (3 раза x 20–30 м на каждую ногу).

– С ноги на ногу (4 раза x 20–30 м).

10. Бег 80, 100 м x 3, 4 раза. Достаточно хорошо использовать переменный бег.

11. 150 м x 4 раза переменный бег.

Очень полезен для воспитания скоростной выносливости кроссовый бег.

16. Кроссовый бег 10–12 мин.

Тема 5: Обучение финишированию.

1. Наклон вперед на финишную черту с отведением рук назад при быстром беге (4–6 раз x 60 м).

2. Пробегания отрезков 50–60 м с максимальной скоростью с ускорением на финише (4–6 раз x 50–60 м).

3. Бег на 60, 100 м с низкого старта.

Тема 6: Обучение технике бега на короткие дистанции в целом.

Пробегание дистанции 30, 60, 80, 100 м. в среднем и быстром темпе без времени и на время. Участие в прикидках и на соревнованиях.

Овладение тактическими приёмами.

В периоде свыше 1 модуля обучения большое значение уделяется играм, в которых прослеживаются тактические элементы избранного вида спорта.

1. Подвижные игры с бегом («Челнок», «Два мороза», «Воробьи и вороны», «Кто быстрее»).

2. Подвижные игры с мячом («Подвижная цель», «Охотники и утки», «Выбивалы»).
3. Подвижные игры с элементами спортивных игр («Мини-баскетбол», «Пионербол», «Мини-гандбол», «Русская лапта»).
4. Линейные и круговые эстафеты.
5. Внутригрупповые соревнования

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.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Вид испытаний	Оценка	СОГ (6-8 лет)	СОГ (9-10 лет)	СОГ (11-12 лет)
30 м.	ниже среднего	9,6-10,0	9,0-9,5	7,0-7,6
	средний	9,0-9,5	7,6-8,9	6,7-6,9
	выше среднего	8,9-7,6	7,0-7,5	6,6-6,4
Длина с/м	ниже среднего	80-110	111-125	120-135
	средний	111-125	126-130	136-140
	выше среднего	126-130	131-135	150-141
Метание	ниже среднего	130-154	155-250	350-370
	средний	155-250	251-310	371-400
	выше среднего	251-310	311-360	401-450

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Вид испытаний	Оценка	СОГ (13-14лет)		СОГ (15-18лет)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
30 м.	ниже среднего	6,6	6,6	6,5-5,6	6,5-5,6
	среднего	6,5-5,2	6,5-5,6	5,1-5,5	5,5-5,2
	средний	5,1-5,5	5,5-5,2	5,0 и	5,1 и
	выше среднего			ниже	ниже

Длина с/м	ниже среднего средний выше среднего	130 140-160 160 и ниже	120 140-155 160-170	140-160 160-180 186 и выше	140-155 160-170 175 и выше
Челночный бег 3x10	ниже среднего средний выше среднего	9,9 9,5-9,0 8,9 и ниже	10,4 10,0-9,5 9,4 и ниже	9,5-9,0 8,9-8,6 8,5 и ниже	10,0-9,5 9,4-9,0 8,9 и ниже
Подтягивание из виса мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине из виса лёжа)	ниже среднего средний выше среднего	1 3-4 5 и выше	4 8-10 11 и выше	3 4-5 6 и выше	8-10 11-14 16 и выше

5.Ресурсное обеспечение программы

№ п/п	Материально-техническое обеспечение	
	<i>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</i>	<i>Количество</i>
1	Гимнастическая скамья	4
2	Обручи	6
3	Конусы	10
4	Скакалки	20
5	Теннисные мячи	20
6	Гимнастические маты	10
7	Мячи для метания (150 гр.)	5
8	Эстафетные палочки	4
9	Волейбольный мяч	4
10	Кубики для челночного бега	10
11	Пояс с ленточками для подвижной игры «Ловишка»	20

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

Методы обучения:

Словесные методы: 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:

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

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.

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

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.

Список литературы и Интернет-ресурсов:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.

11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М.
1984г.

Электронные образовательные ресурсы

<http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.

Minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»

<http://window.edu.ru> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://ru.wikipedia.org>– «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации

Приложение 1

**Календарный учебный график программы
«Оздоровительная атлетика»**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	02.09.2023	8.00-8.45	1	История развития избранного вида спорта.	беседа		опрос
2			1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	беседа		опрос
3			1	Основы спортивной подготовки	беседа		опрос
4			3	Строевые упражнения	практикум		Проверка навыков, умений, знаний
5			2	Общеразвиваю	практикум		Проверка

				щие упражнения			навыков, умений, знаний
6			3	Развитие быстроты	практикум		Проверка навыков, умений, знаний
7			3	Развитие координации	практикум		Проверка навыков, умений, знаний
8			3	Развитие гибкости	практикум		Проверка навыков, умений, знаний
9			3	Развитие выносливости	практикум		Проверка навыков, умений, знаний
10			3	Развитие силы	практикум		Проверка навыков, умений, знаний
11			2	Беговые упражнения	практикум		Тесты, итоговые соревнов ания
12			2	Прыжковые упражнения	практикум		Тесты, итоговые соревнов ания
13			2	Силовые упражнения	практикум		Тесты, итоговые соревнов ания
14			2	Имитационные упражнения	практикум		Тесты, итоговые соревнов ания
15			3	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции	Беседа, практикум		Проверка навыков, умений, знаний
16			5	Обучение технике бегового шага	Беседа, практикум		Проверка навыков, умений, знаний
17			3	Обучение технике с низкого старта	Беседа, практикум		Проверка навыков, умений, знаний
18			1	Строение и функции организма человека	беседа		опрос
19			1	Гигиенические	беседа		опрос

				знания, умения и навыки			
20			1	Основы спортивного питания	беседа		опрос
21			2,5	Строевые упражнения	практикум		Проверка навыков, умений, знаний
22			2,5	Общеразвивающие упражнения	практикум		Проверка навыков, умений, знаний
23			2,5	Развитие быстроты	практикум		Проверка навыков, умений, знаний
24			2,5	Развитие координации	практикум		Проверка навыков, умений, знаний
25			3	Развитие гибкости	практикум		Проверка навыков, умений, знаний
26			3	Развитие выносливости	практикум		Проверка навыков, умений, знаний
27			3	Развитие силы	практикум		Проверка навыков, умений, знаний
28			2	Беговые упражнения	практикум		Тесты, итоговые соревнования
29			2	Прыжковые упражнения	практикум		Тесты, итоговые соревнования
30			2	Силовые упражнения	практикум		Тесты, итоговые соревнования
31			2	Имитационные упражнения	практикум		Тесты, итоговые соревнования
32			1,5	«Поймай палку»	практикум		Тесты, итоговые соревнования
33			1,5	«Кто быстрее возьмет»	практикум		Тесты, итоговые

				мяч из круга»			соревнования
34			1,5	«Кто быстрее возьмет теннисный мяч»	практикум		Тесты, итоговые соревнования
35			1,5	«Поймай мяч»	практикум		Тесты, итоговые соревнования
36			1,5	«Вслед за мячом»	практикум		Тесты, итоговые соревнования
37			1,5	«Наступление»	практикум		Тесты, итоговые соревнования
38			1,5	«Пробежка с выручкой»	практикум		Тесты, итоговые соревнования
39			1,5	«Рывок за мячом»	практикум		Тесты, итоговые соревнования
40			1	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	беседа		опрос
41			1	Требования техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	беседа		опрос
42			2,5	Строевые упражнения	практикум		Проверка навыков, умений, знаний
43			2,5	Общеразвивающие упражнения	практикум		Проверка навыков, умений, знаний
44			2,5	Развитие быстроты	практикум		Проверка навыков, умений, знаний
45			2,5	Развитие координации	практикум		Проверка навыков, умений, знаний
46			3	Развитие гибкости	практикум		Проверка навыков,

							умений, знаний
47			3	Развитие выносливости	практикум		Проверка навыков, умений, знаний
48			3	Развитие силы	практикум		Проверка навыков, умений, знаний
49			2	Беговые упражнения	практикум		Тесты, итоговые соревнов ания
50			2	Прыжковые упражнения	практикум		Тесты, итоговые соревнов ания
51			2	Силовые упражнения	практикум		Тесты, итоговые соревнов ания
52			2	Имитационные упражнения	практикум		Тесты, итоговые соревнов ания
53			1	Закрепление техники бегового шага	практикум		Проверка навыков, умений
54			1	Закрепление техники бега с низкого старта	практикум		Проверка навыков, умений
55			1	Обучение стартовому разгону	практикум		Тесты, итоговые соревнов ания
56			3	Обучение бегу по дистанции	практикум		Тесты, итоговые соревнов ания
57			2	Обучение финишированию	практикум		Тесты, итоговые соревнов ания
58			3	Обучение технике бега на короткие дистанции в целом	практикум		Тесты, итоговые соревнов ания