

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Новоспасская детско-юношеская спортивная школа»
(МУ ДО ДЮСШ)


Принята на заседании
методического совета

Протокол № 2
« 01 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО

«Новоспасская ДЮСШ»

 Е.И. Соболевская

Приказ № 64

« 01 » августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Физкультурно-спортивной направленности

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель:

Вирясова Кристина Геннадьевна,

тренер-преподаватель

Р.п. Новоспасское, 2022 г.

Содержание

I Пояснительная записка.

- 1.1. Актуальность программы
- 1.2. Новизна
- 1.3. Цель
- 1.4. Задачи

II Учебный план.

- 2.1. Продолжительность и объемы реализации программы
- 2.2. Учебно – тематический план / по модулям/
- учебный план - график

III. Содержание программы.

IV. Методическое обеспечение.

- 4.1. Теоретическая подготовка
- 4.2. Практическая подготовка
- 4.3. Воспитательная работа
- 4.4. Психологическая подготовка
- 4.5 Ожидаемые результаты

V. Календарный учебный график/ по модулям.

VI. Условия реализации программы.

- 5.1 Планирование
- 5.1 Материально – техническое обеспечение программы.

VII. Список литературы.

- 7.1 Список литературы для педагога.
- 7.2. Список литературы для родителей и учащихся.

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

□ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

□ Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

□ Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

□ Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

□ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

□ СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

□ Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

□ Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

□ Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

□ Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

□ Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

□ «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего

общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- «Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ МУ ДО ДЮСШ»;

- Устава МУ ДО Новоспасская ДЮСШ и других нормативных и локальных актов.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН (дети 6-18 лет). Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ДЮСШ на отделении легкой атлетики спортивно-оздоровительных групп (СОГ) для детей 6-18 лет, работающих после основного учебно-образовательного процесса

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На обучение по данной программе зачисляются дети с 6-8 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Адресат программы: Программа рассчитана на три возрастные группы: младшего школьного возраста (6-8 лет), средне-школьного (9-14 лет) старше – школьного возраста (15- 17 лет).

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Физиологические особенности: продолжается развитие двигательных навыков – силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике.

В подростковом возрасте увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигается гармоничные пропорции. Гармоничное развитие отмечается у 80-90% школьников.

Масса тела в 14 лет изменяется медленно. С 14-15 лет начинается ее бурное увеличение, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца (рис. 1). Вес мышечной массы достигает к 15 годам 32% массы тела, а к 17-18 годам — взрослого уровня (44%).

Постепенное и поэтапное упрочение костей, связочного аппарата и мышечной массы у подростка делает необходимым постоянно следить за формированием его правильной осанки и развитием мышечного корсета, избегать длительного использования асимметричных поз и односторонних упражнений, чрезмерных отягощений. Неправильное соотношение тонуса симметричных мышц приводит к асимметрии плеч и лопаток, сутулости и пр. функциональным нарушениям осанки. В среднем школьном возрасте нарушения осанки встречаются в 20-30% случаев, искривления позвоночника - в 10% случаев. У девочек и девушек осанка является более прямой, чем осанка мальчиков и юношей. В юношеском возрасте в результате созревания опорно-двигательного аппарата и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

Срок реализации программы.

Настоящая учебная программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе.

Режим занятий.

Учебный план программы рассчитан на 36 недель. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).
СОГ 1 (сентябрь – декабрь, 62 часа), (январь – май, 82 часов)

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Уровень программы:

Стартовый

Сроки реализации программы: 1 год.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения данной программы учащиеся должны знать и уметь:

- Обучающиеся должны знать в разделе **ОФП и СФП:**

понимать спортивную терминологию;
правила ТБ при выполнении упражнений СФП;
методы развития гибкости, силы, выносливости;
запрещенные упражнения.

-Обучающиеся должны уметь:

Выполнять упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств;
выполнять упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве;

выполнять упражнения для развития общей выносливости;
 выполнять упражнения для развития координации движений.
 Обучающиеся должны приобрести хорошие двигательные умения и навыки, бега, прыжков метаний, барьерного бега, уметь правильно выполнять специальные беговые упражнения легкоатлета.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Периоды обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)
Спортивно-оздоровительный				
1 год	6-8	15	25	4

II. Учебный план (36 недель)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план:

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	
1.1	Техника безопасности и правила поведения. История происхождения легкой атлетики.	1	1		фронтальный опрос, беседа
1.2	Входная диагностика определение физической подготовленности на начало этапа	1		1	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2	Теория	7	7	0	
2.1	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	Устный опрос, беседа
2.2	Развитие легкой атлетики в России и в мире	1	1		Устный опрос, беседа
2.3	Олимпийское движение,	1	1		Устный опрос, беседа

	история Олимпийских Игр				
2.4	Режим дня, закаливание, гигиена	1	1		Устный опрос, беседа
2.2	Общеразвивающие упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.3	Повороты, перестроения, размыкание. Разминка ОФП. - расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.	2	2		взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
	Практика всего	128		128	
	Теория	7	7		
3	Общая физическая подготовка	70		70	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.1	Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Разминка ОФП.	4		4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.7	Строевая подготовка. Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Разминка ОФП. - Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий);	4		4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.1	Разминка, прыжки и прыжковые упражнения. - для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в	18	2	16	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.

	выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением вперед); многоскоки.				
3.2	Основы гимнастики и акробатики. Инструктаж по технике безопасности.	7	1	6	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.3	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине, подтягивание Разминка ОФП.	8		8	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.4	Метания малого мяча в цель и на дальность; метание и броски набивного мяча 1 кг, утяжеленных мешочков	13	1	12	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.5	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. - для мышц туловища - для мышц ног	22	2	20	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4	Специальная физическая подготовка	28	0	28	
4.1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	8	0	8	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4.2	Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.	6	0	6	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4.3	Специальные упражнения в парах (с партнером)	6	0	6	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4.4	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.	8	0	8	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5	Техническая и тактическая подготовка	20	0	20	
5.1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника действия	8	0	8	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5.2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Практика, Техника действия	12	0	12	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
6	Соревнования и прикидки	7	0	7	Контроль, анализ
7	Контрольные испытания	4	0	3	

7.1	Тестирование теоретические знания	на	1	1	0	Контроль, анализ
7.2	Прием контрольных нормативов		3		3	Контроль, анализ
	Итого часов		144			

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
1	Теоретическая подготовка	14
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	70
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	28
4	Технико-тактическая подготовка (ТПП)	20
5	Входящая диагностика, контрольные тестирования	5
6	Участие в прикидках и соревнованиях	7
	Итого часов	144

Календарно-учебный график

«Лёгкая атлетика» стартовый уровень 144 часа

№ п\п	Месяц	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09			комплексная	1	Вводное занятие История происхождения легкой атлетики	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Опрос учащихся
2.	09			комплексная	1	Общеразвивающие упражнения. Инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая
3.	09			комплексная	1	Строевая подготовка.	Спортивный зал МУ	Текущая ,

						Разминка ОФП. - Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий);	ДО ДЮСШ, стадион	Соревновательная, контрольная
4.	09			комплексная	1	Повороты, перестроения, размыкание. Разминка ОФП. - расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная контрольная
5.	09			комплексная	1	Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
6.	09			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная

7.	09			комплексная	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая
8.	09			комплексная	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Общее представление о двигательном действии.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная контрольная
9.	09			комплексная	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника действия	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
10.	09			комплексная	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Практика	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
11.	09			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная

12.	09			комплексная	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
13.	09			комплексная	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Общее представление о двигательном действии.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
14.	09			комплексная	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника действия.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
15.	09			комплексная	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Практика	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
16.	09			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
17	10			комплексная	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ,	Текущая

						спортивные игры.	стадион	
18	10			комплексная	1	Метания, прыжки. Разминка ОФП. - для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
19	10			комплексная	1	Основы акробатики. Инструктаж по технике безопасности.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая
20	10			комплексная	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подьёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
21	10			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. - для мышц туловища - для мышц ног	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная

22	10			комплексная	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
23	10			комплексная	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
24	10			комплексная	1	Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
25	10			комплексная	1	Специальные упражнения в парах (с партнером)	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
26	10			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
27	10			комплексная	1	Барьерный бег. Общее представление о двигательном действии.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная

28	10			комплексная	1	Барьерный бег. Техника действия.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
29	10			комплексная	1	Барьерный бег. Практика.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
30	10			комплексная	1	Барьерный бег. Закрепление пройденного материала.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
31	10			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
32	10			комплексная	2	Контрольно переводные испытания	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
33	11			комплексная	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Опрос учащихся

34	11			комплексная	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
35	11			комплексная	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
36	11			комплексная	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
37	11			комплексная	1	Упражнения для увеличения гибкости. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
38	11			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная

						месте и с продвижением);		
39	11			комплексная	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
40	11			комплексная	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
41	11			комплексная	1	Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
42	11			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
43	11			комплексная	1	Прыжки в длину. Общее представление о двигательном действии.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
44	11			комплексная	1	Прыжки в длину. Техника действия.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная

								бная
45	11			комплексная	1	Прыжки в длину. Практика.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
46	11			комплексная	1	Прыжки в длину. Закрепление пройденного материала.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
47	11			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная
48	11			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ,	Текущая , Соревновательная, контрольная
49	12			комплексная	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ,	Текущая , Соревновательная, контрольная
50	12			комплексная	1	Развитие выносливости. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная

51	12			комплексная	1	Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная
52	12			комплексная	1	Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная
53	12			комплексная	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная
54	12			комплексная	1	Специальные упражнения для развития силы.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная
55	12			комплексная	1	Специальные упражнения для развития гибкости	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная
56	12			комплексная	1	Специальные упражнения для комплексного развития качеств	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная

57	12			комплексная	1	Специальные упражнения для развития ловкости	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
58	12			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
59	12			комплексная	1	Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ,	Текущая, Соревновательная, контрольная
60	12			комплексная	1	Прыжки в высоту. Техника действия.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
61	12			комплексная	1	Прыжки в высоту. Практика.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
62	12			комплексная	1	Прыжки в высоту. Закрепление пройденного материала.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
63	12			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная

								ватель-ная, контрольная
65	01			комплексная	1	Основы техники видов легкой атлетики	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Опрос обучающихся
66	01			комплексная	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая Соревновательная,
67	01			комплексная	1	Развитие гибкости. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая Соревновательная,
68	01			комплексная	1	Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная,
69	01			комплексная	1	Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная,
70	01			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная

71	01			комплексная	1	Специальные упражнения для развития силы.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ,	Текущая, Соревновательная, контрольная
72	01			комплексная	1	Специальные упражнения для развития гибкости	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная,
73	01			комплексная	1	Специальные упражнения для развития ловкости	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ,	Текущая, Соревновательная,
74	01			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная,
75	01			комплексная	1	Метание мяча. Общее представление о двигательном действии.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ стадион	Текущая, Соревновательная,
76	01			комплексная	1	Метание мяча. Техника действия.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная,
77	01			комплексная	1	Метание мяча. Практика.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная,
78	01			комплексная	1	Метание мяча. Закрепление пройденного материала.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная
79	01			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег.	Спортивный зал МУ	Текущая,

						Разминка ОФП	ДО ДЮСШ	Соревновательная, к
80	02			комплексная	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная,
81	02			комплексная	1	Метания, прыжки. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
82	02			комплексная	1	Основы акробатики. Инструктаж по технике безопасности	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
83	02			комплексная	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
84	02			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
85	02			комплексная	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контроль

								бная
86	02			комплексная	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная
87	02			комплексная	1	Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная
88	02			комплексная	1	Специальные упражнения в парах (с партнером)	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная
89	02			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная
90	02			комплексная	1	Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная
91	02			комплексная	1	Барьерный бег. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная

								бная
92	02			комплексная	1	Прыжки в длину. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная
93	02			комплексная	1	Прыжки в высоту. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
94	02			комплексная	1	Метание мяча. Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная
95	02			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
96	03			комплексная	1	Гигиена и врачебный контроль.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная
97	03			комплексная	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная

98	03			комплексная	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
99	03			комплексная	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
100	03			комплексная	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
101	03			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная

10 2	03			комплексная	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
10 3	03			комплексная	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
10 4	03			комплексная	1	Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
10 5	03			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
10 6	03			комплексная	1	Бег на короткие и длинные дистанции.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная

						Подвижные и спортивные игры.		ватель-ная, контрольная
107	0303			комплексная	1	Барьерный бег. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
108	03			комплексная	1	Прыжки в длину. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
109	03			комплексная	1	Прыжки в высоту. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
110	03			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
111	03			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная
112	04			комплексная	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая, Соревновательная, контрольная

								бная
11 3	04			комплексная	1	Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная
11 4	04			комплексная	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъемы туловища лежа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная
11 5	04			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. - гантели, гири, мешки с песком. - наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и.п.; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная
11 6	04			комплексная	1	Специальные физические упражнения. Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная
11 7	04			комплексная	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная

						движении.		-ная, контрол ьная
11 8	04			комплексная	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ	Текущая , Соревновательная, контрольная
11 9	04			комплексная	1	Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
12 0	04			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
12 1	04			комплексная	1	Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
12 2	04			комплексная	1	Барьерный бег. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
12 3	04			комплексная	1	Прыжки в длину. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная

								бная
12 4	04			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
12 5	04			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
12 6	04			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
12 7	04			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
12 8	05			комплексная	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
12 9	05			комплексная	1	Развитие выносливости. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная

13 0	05			комплексная	1	Развитие выносливости. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
13 1	05			комплексная	1	Развитие выносливости. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
13 2	05			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
13 3	05			комплексная	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
13 4	05			комплексная	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
13 5	05			комплексная	1	Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная

13 6	05			комплексная	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
13 7	05			комплексная	1	Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
13 8	05			комплексная	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. - эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный;	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
13 9	05			комплексная	1	Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
14 0	05			комплексная	1	Барьерный бег. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая , Соревновательная, контрольная
14 1	05			комплексная	1	Контрольное тестирование. 6-7 лет -20 метров; - челночный бег 3*10 метров; -прыжок в длину с	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Итоговый контрольный анализ

						места; -прыжки через скакалку; Чередование бега и ходьбы -1000 м; Проверка уровня знаний теоретической подготовки		
14 2	05			комплексная	2	Контрольное тестирование. Чередование бега и ходьбы -1000 м; 8 лет и старше: Прыжки через скакалку; Бег на 30 метров со старта; Бег на 30 метров с ходу; Бег на 1000 метров без учета времени Проверка уровня знаний теоретической подготовки	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Итоговый контроль анализ
	Итого				144 Часа			

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка обучающихся включает в себя следующие общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России, области.

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

Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по легкой атлетике.

Состояние и развитие легкой атлетики в России.

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

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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

Влияние физических упражнений на организм человека.

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

Профилактика травматизма в спорте.

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

Основы техники легкой атлетики и техническая подготовка.

Основные сведения о технике легкой атлетики, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники. Анализ техники изучаемых приёмов легкой атлетики. Методические приёмы и средства обучения. О соединении

технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей.

Спортивные соревнования, правила соревнований.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по легкой атлетике на первенство города, школы. Правила соревнований по легкой атлетике. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Судьи и судейские категории.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

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.

ОФП и СФП на продвинутом уровне СОГ 3.

Задачами этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств; - обучение основам техники в дисциплинах легкой атлетики; - приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний;
- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;
- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности, - развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
- совершенствование техники спринтерского бега;
- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;
- развитие общей выносливости;
- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта; - повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости;

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;
- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

Формы аттестации.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. Входная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. Итоговая аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится три раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – промежуточная диагностика (январь-февраль);
- 3 – итоговая диагностика (май).

Контрольные нормативы освоения программы.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и
- Индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Программа тестирования:

- 6-7 лет:
 -20 метров;
 - челночный бег 3*10 метров;
 -прыжок в длину с места;
 -прыжки через скакалку;
 Чередование бега и ходьбы -1000 м;
 8 лет и старше:
 Прыжки через скакалку;
 Бег на 30 метров со старта;
 Бег на 30 метров с ходу;
 Бег на 1000 метров без учета времени;

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
(Лёгкая атлетика)**

Девушки

	Норматив	Результат		
		6-7 лет	8-14 лет	15-17 лет
1	Бег на 20 метров	5,0 - 4,8	4,4-4,2	-
2	Челночный бег 3*10 метров	9,5	8,9	8,2
3	Прыжок в длину с места	Не менее 140	Не менее 150	Не менее 160
4	Прыжки через скакалку в течении 30 секунд	Не менее 30 раз	Более 30 раз	Более 50
5	Бег на 30 метров	7,2-7,0	6,8-6,6	5,5
6	Бег на 30 метров с хода	6,7-6,5	6,2-6,0	5,0
7	Бег на 60 метров	-	-	9,3
8	Бег на 1000 метров	Без учета времени		5,10
9	Чередование бега и ходьбы 1000 метров	Без учета времени		6.0

Юноши

	Норматив	Результат		
		6-7 лет	8-14	15-18
1	Бег на 20 метров	4,5-4,7	4,0-4,2	
2	Челночный бег 3*10 метров	9,2	-	7,9
3	Прыжок в длину с места	Не менее 140	Не менее 160	Не менее 170
4	Прыжки через скакалку в течении 30 с	Не менее 30 раз	Более 30 раз	Более 60 раз
5	Бег на 30 метров	6,8 – 6,6	6,2-6,0	5,0
6	Бег на 30 метров сходу	6,2- 6,0	5,8-5,6	4,7
7	Бег на 60 метров	-	-	8,5
8	Бег на 1000 метров	Без учета времени		5,0
9	Смешанное передвижение 1000 метров	Без учета времени		5,5

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий. Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда учебно- тренировочные занятия проводятся в помещении.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре, декабре, марте и июне проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности и пожарной безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

VI. Условия реализации программы

5.2 Материально- техническое обеспечение:

Для проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- Спортивный зал;
- Методические материалы, рекомендации;
- Баскетбольные мячи, фитбольные мячи, футбольные мячи и т.д.
- Скакалки;
- Компрессор для накачивания мячей;
- Стойки, разметочные фишки и конусы;
- Гимнастические маты;
- Видеоматериалы о легкой атлетике;
- Секундомер, свисток.
- Барьеры легкоатлетические.

2. Научно - методические условия:

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- протоколы соревнований и турниров;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и

соревнованиях).

- После завершения обучения по образовательной программе «**Легкая атлетика**» обучающиеся могут продолжить обучение в группах по программам базового уровня.

Принципы тренировочных занятий

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно- оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно - оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера- преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков,

привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в лёгкой атлетике.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:
 - для овладения и совершенствования техники;
 - развития быстроты и ловкости;
 - развития силы;
 - развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

1. легкодоззируемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;

3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

VII Список литературы

7.1 Список литературы для педагога

«Правила и Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2015г

1. А.Л. Попов . Спортивная психология. 2000.
2. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.
3. В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 1999.
4. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов. 1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
5. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 1999
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 3-е издание 2010г. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000.
7. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.
8. Фомин В.С. Вавилов, И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С ,2010 г
9. Чичикин В.Т. Игнатьева П.В. «Проектирование учебного процесса в общеобразовательном учреждении». – Нижний Новгород: НГЦ, 2010г.

7.2. Список литература для родителей и учащихся:

10. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
11. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
12. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.

13. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 1984.

Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.1986.

Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.

Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.

Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.