



Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Пестравка муниципального района Пестравский  
Самарской области  
Структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТА  
Решением педагогического совета  
протокол № 4  
от «31» 08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
ГБОУ СОШ с. Пестравка  
 Л.А. Казачкова  
пр. № 523 от «31» 08.2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Королева спорта»

Возраст занимающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики: Провоторова Марина Константиновна  
тренер-преподаватель  
Митусов Анатолий Викторович  
тренер-преподаватель

с. Пестравка, 2020г.

### **Краткая аннотация**

Легкая атлетика – основной вид спорта, в котором каждый участник может проявить все свои индивидуальные физические способности. Различные соперники на индивидуальных дистанциях и товарищи в эстафетах. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества. Стремление превзойти соперника в скорости, выносливости, тактике и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

### **Пояснительная записка**

Программа по легкой атлетике составлена в соответствии с:

- ФЗ Об образовании в Российской Федерации и Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки РФ от 26.06.2012 г. № 504),
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО - 16-09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»»
- Постановлением Правительства Самарской области от 29.10.2018 №616 «О реализации в Самарской области в 2019 году мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей, в том числе по внедрению целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»
- Приказом Минобрнауки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од. «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Данная Программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по легкой атлетике.

Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-18 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий легкой атлетикой, имеющим различный уровень физической подготовки приобщится к активным занятиям легкой атлетикой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

**Актуальность** данной программы заключается в современной жизненной необходимости вовлечения детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается.

**Новизна** данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, по форме организации образовательного процесса она является модульной.

**Педагогическая целесообразность программы «Легкая атлетика»** позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы, в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания, у обучающихся развивается гиподинамия. Данная программа «Легкая атлетика» отчасти решает эту проблему, т.к. направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительная особенность** программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу обучающимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку и данная

программа позволит ребятам ,обучающимся по программе повысить подготовку к сдаче нормативов комплекса ВФСК ГТО.

Также программа знакомит обучающихся с историй развития лёгкой атлетики в Самарской области, России и зарубежом и её спортсменами.

**Приоритеты** данной программы направлены на реализацию таких компонентов национальных проектов как:

- охват дополнительным образованием с использованием персонифицированного финансирования дополнительного образования, в общем числе детей и молодежи в возрасте до 18 лет, охваченных образовательными программами дополнительного образования;

- обеспечение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного социально ориентированного развития Самарской области;

- развития дополнительного образования является охват дополнительным образованием детей в возрасте от 5 до 18 лет, который в соответствии с федеральным проектом "Успех каждого ребенка" Национального проекта "Образование", утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным 80%.

- обеспечение возможностей для жителей Самарской области систематически заниматься физической культурой и массовым спортом, вести здоровый образ жизни;

**Основная цель программы:** ознакомление и активизация интереса детей к спорту, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей легкой атлетикой в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики легкой атлетики

Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном. Эти направления конкретизируются в решении следующих **задач:**

Оздоровительные задачи:

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;

- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

- улучшить уровень физической подготовленности.

Образовательные задачи:

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни; - обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой деятельности;
- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания: основных физических качеств и физических способностей;
- развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

#### Воспитательные задачи:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

#### **Планируемые результаты**

В процессе освоения программы планируется, что каждый её выпускник:

##### **должен знать:**

- историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире;
- правила техники безопасности;
- спортивную терминологию, используемую в данном виде спорта;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики;

##### **должен уметь:**

- соблюдать меры безопасности;

– технически правильно выполнять предусмотренные программой легкоатлетические и

**должен владеть:**

- техникой движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях;
- спортивной терминологией в легкой атлетике;
- средствами и методами обучения легкоатлетическим упражнениям;
- интерактивными формами обучения в легкой атлетике.

**демонстрировать:**

- общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучесть, гибкости и координации);
- легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину),
- тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- общую физическую подготовку;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега;
- умения проявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и областных соревнований.

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **Общая характеристика учебного предмета**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Форма обучения** – очная.

Программа состоит из **3 модулей**:

**Модуль №1** «Теоретическая подготовка».

**Модуль № 2** «Общая физическая подготовка».

**Модуль № 3** «Специальная физическая подготовка».

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей. Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

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

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

**Адресат программы:** Программа предназначена для детей 7-18 лет.

Обучающиеся делятся на группы согласно возраста: дети 7-10 лет (младшая группа), дети 11-14 лет (средняя) и (старшая группа) 15-18 лет.

Количество детей в группе: 15-20 человек.

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

**Объем и сроки усвоения программы:** Модульная программа рассчитана на 154 часа.

#### **Учебно-календарный график для спортивно-оздоровительных групп на 44 недели**

<b>п/п</b>	<b>Модули</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Теоретическая подготовка	40.5
2.	Общая физическая подготовка	55
3.	Специальная физическая подготовка	58.5
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>154</b>

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1.75 часа (3.5 часа в неделю).

#### **Требования по формированию групп на спортивно- оздоровительном этапе**

Этап подготовки	Период	Минимальна	Максимальны	Максимальн	Годова
-----------------	--------	------------	-------------	------------	--------





	атлетики													
	Места занятий, оборудование и инвентарь			1										<b>1</b>
	Правила безопасности			1										<b>1</b>
	Подвижные игры и эстафеты	7	16	2										<b>24.5</b>
	Итоговое занятие			<b>2.5</b>										<b>2.5</b>
<b>ИТОГО по 1 модулю</b>		<b>14</b>	<b>17.5</b>	<b>9</b>										<b>40.5</b>
<b>ОФП</b>														
	Строевые упражнения			0.5	3	3	3							<b>9.5</b>
	Общеразвивающие упражнения без предметов			1	3	4	2	1						<b>11</b>
	Общеразвивающие упражнения с предметами			1	1	2	2							<b>6</b>
	Акробатические упражнения				2	2	2							<b>6</b>
	Легкоатлетические упражнения			2.5	5	6.5	5	1.5						<b>20.5</b>
	Итоговое занятие							2						<b>2</b>
<b>ИТОГО по 2 модулю</b>				<b>5</b>	<b>14</b>	<b>17.5</b>	<b>14</b>	<b>4.5</b>						<b>55</b>
<b>СФП</b>														
	Развитие быстроты							0.5	3	3	3			<b>9.5</b>
	Развитие дистанционной скорости							0.5	4	2	2			<b>8.5</b>
	Развитие скорости переключения с одного действия на другое							2.5	2	2	2			<b>8.5</b>

Развитие скоростно-силовых качеств							1	3	3	3	0.5		10.5
Развитие специальной выносливости							2	3	2	2	0.5		9.5
Развитие ловкости							3	2.5	2	2	0.5		10
Итоговое занятие											2		2
<b>ИТОГО по 3 модулю</b>							<b>9.5</b>	<b>17.5</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>3.5</b>		<b>58.5</b>
<b>ИТОГО:</b>													<b>154</b>

### 1 Модуль «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка включает в себя правила поведения на занятиях, технику безопасности, формирование знаний об истории развития и современного состояния легкой атлетики, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

**Цель:** мотивация и привлечение обучающихся к физической культуре через углубленные занятия легкой атлетикой.

#### **Задачи:**

##### Образовательно-развивающие:

- познакомить с выдающимися легкоатлетами;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- совершенствование двигательных действий.

##### Оздоровительные:

- привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями:

##### Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, организованность.

#### Учебный план

Темы:	Теория	Практика	Всего	Контроль
Вводное занятие	0.5		0.5	Инструктаж, беседа

Физическая культура и спорт в России	1	0.5	1.5	Беседа, тестирование
Развитие легкой атлетики в России и за рубежом	0.5	0.5	1	Беседа, тестирование
Строение и функции организма человека	0.5	1	1.5	Беседа, опрос
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	0.5	1	1.5	Беседа, тестирование
Врачебный контроль и самоконтроль	0.5	1	1.5	Беседа, наблюдение
Правила легкой атлетики	0.5	1	1.5	Беседа, тестирование
Места занятий, оборудование и инвентарь	0.5	1	1.5	Беседа, опрос
Правила безопасности	0.5	1	1.5	Инструктаж, беседа
Подвижные игры и эстафеты	1	25.5	26.5	Наблюдение
Итоговое занятие	0.5	1	1.5	Сдача нормативов
<b>ИТОГО:</b>	<b>6.5</b>	<b>34</b>	<b>40.5</b>	

#### **Примерные темы для теоретической подготовки:**

1. Вводное занятие. Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим для юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года. Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.
2. Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.
3. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские легкоатлеты.
4. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на

организм.

5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребление алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

6. Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Понятие о «спортивной форме» утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

7. Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок представления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

8. Места занятий, оборудование и инвентарь. Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

9. Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой.

Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения о мышцах). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

### **Подвижные игры и эстафеты.**

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.
2. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Входная диагностика осуществляется в конце модуля в форме устного опроса по теории и сдаче нормативов (Приложение 1) по физической подготовленности..

## **2 Модуль «Общая физическая подготовка»**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

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

### **Задачи:**

#### Образовательно-развивающие:

- 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.

**Учебный план**

<b>Темы:</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>	<b>Контроль</b>
Строевые упражнения	1	8.5	9.5	
Общеразвивающие упражнения без предметов	1	10	11	Наблюдение
Общеразвивающие упражнения с предметами	1	5	6	Наблюдение
Акробатические упражнения	1	5	6	Наблюдение
Легкоатлетические упражнения	1	19.5	20.5	Наблюдение
Итоговое занятие		2	2	Опрос, беседа
<b>ИТОГО:</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	

**Теоретические занятия**

Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

**Практические занятия**

**Строевые упражнения.**

1. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

2. Повороты на месте, размыкание уступами.

3. Перестроение в шеренге, в колонне.
4. Перемена направления движения строя.
5. Обозначение шага на месте.
6. Изменение скорости движения.
7. Переход с шага на бег, с бега на шаг.
8. Повороты в движении.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.
3. Выполнение упражнений на месте и в движении.
4. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.
5. Упражнения для формирования правильной осанки.
6. В различных исходных положениях-наклоны, повороты, вращения.
7. В положении лёжа- поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
8. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
9. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

1. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
3. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

4 Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

5. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди.

6. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

#### **Акробатические упражнения.**

1. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.

2. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад.

3. Соединение нескольких кувырков.

4. Перекаты и перевороты.

#### **Легкоатлетические упражнения.**

1. Бег на 30,60,100,400, 500,800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6-и12-минутный бег.

2. Прыжки в длину и в высоту с места и разбега.

3. Тройной прыжок с места и с разбега.

4. Многоскоки.

5. Пятикратный прыжок с места.

6. Метание малого мяча на дальность и в цель.

7. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (Приложение 1)

### **3 Модуль «Специальная физическая подготовка»**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и



механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

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

**Задачи:**

Образовательно-развивающие:

- 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.

**Учебный план**

<b>Темы:</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>	<b>Контроль</b>
Развитие быстроты	1	8.5	9.5	Тестирование, наблюдение
Развитие дистанционной скорости	1	7.5	8.5	Тестирование, наблюдение
Развитие скорости переключения с одного действия на другое	1	7.5	8.5	Тестирование, наблюдение
Развитие скоростно-силовых качеств	1	9.5	10.5	Тестирование, наблюдение
Развитие специальной выносливости	1	8.5	9.5	Тестирование, наблюдение
Развитие ловкости	1	9	10	Тестирование,

				наблюдение
Итоговое занятие	1	1	2	Сдача нормативов
<b>ИТОГО:</b>	<b>7</b>	<b>51.5</b>	<b>58.5</b>	

### **Теоретические занятия**

Влияние СФП на развитие двигательных способностей.

Основные средства специальной физической подготовки.

Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Значение специальных физических качеств и формировании двигательных навыков и умений.

### **Практические занятия**

**Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.**

1. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.
2. Эстафеты с элементами старта.
3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию».

**Упражнения для развития дистанционной скорости**

1. Ускорение под уклон 3 – 5о.
2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами.
3. Бег прыжками.
4. Эстафетный бег.
5. Пробегание препятствий на скорость.
6. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).
7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

8. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.

9. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

### **Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.**

1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.).

2. Бег с изменением направления (до 180°).

3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м

4. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.

5. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).

6. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м.

7. Выполнение различных элементов техники бега.

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

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.

3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

5. Прыжки в глубину.

6. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м.

7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.
8. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд.
9. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета»
10. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

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

1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.
2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии.
3. Кросс с переменной скоростью.
4. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).
5. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности.
6. Упражнения с набивным мячом.

#### **Упражнения для развития ловкости.**

1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками.
2. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°.
3. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо.
4. Эстафеты с элементами акробатики.
5. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами»
6. Прыжки с места и с разбега.

Итоговая аттестация осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (Приложение 1)

## **Методическое обеспечение программы**

### **Методы обучения:**

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

### **Наглядные методы:**

1. Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.
2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования - отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

### **Практические методы:**

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.

## **Кадровое обеспечение**

Тренеры-преподаватели, имеющие профильное среднее или высшее

образование в области физической культуры и спорта, либо получающие образование по профилю, либо прошедшие курсы повышения квалификации по спортивной направленности

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

Основной учебной базой для проведения занятий являются стадионы школ района и спортивные залы.

#### **Спортивный инвентарь:**

- палочки эстафетные;
- стартовые колодки;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер;
- грабли.

#### **Спортивные снаряды:**

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 3 пролета;
- перекладины для подтягивания- 5 штук;

Для проведения теоретических занятий необходимы аудитории, оснащенные современным оборудованием: – компьютеры; – мультимедийные проекторы; – интерактивная доска и др.

## Список использованной литературы

### Литература для педагога

1. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2003 г.
2. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - Москва: Советский спорт, 2005 г.
3. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва: Советский спорт, 2003 г.
4. И. К. Латыпов. Учитель физкультуры школы N 767 г. Москвы, кандидат педагогических наук. Предварительная спортивная подготовка юных легкоатлетов в условиях школы. Журнал «Физическая культура» № 1 за 1998 г.
5. Ю.В.Железняк, В.М.Минбулатов. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Москва, «Физическая культура и спорт» 2004 г. 7. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002г.

### Литература для обучающихся

1. Белая Н.А. «Ещё раз о массаже» М. «Знание», 1977, 95 стр.
2. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990, 176 стр.
3. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239 стр.
4. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986, 303 стр.
5. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 5557.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации.
  2. <http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России.
  3. <http://www.olympic.org/> – Международный Олимпийский Комитет.
  4. <http://www.iaaf.org/> – Международная ассоциация легкоатлетических федераций.
  5. <http://www.european-athletics.org/> – Европейская легкоатлетическая ассоциация.
  6. <http://www.rusathletics.com/> – Всероссийская федерация легкой атлетики.
  7. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>
2. Министерство спорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru>
3. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com>



## Примеры дидактических материалов

### *Тесты по легкой атлетике*

1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в...
  - а) 1952 г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры)
  - б) 1956 г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры)
  - в) 1960 г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры)
  
2. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска...
  - а) Нина Думбадзе
  - б) Елизавета Багрянцева
  - в) Нина Ромашкова (Пономарёва)
  
3. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?
  - а) гимнастика
  - б) лёгкая атлетика
  - в) тяжёлая атлетика
  
4. Длина дистанции марафонского бега равна...
  - а) 32км 180 м
  - б) 40 км 190 м
  - в) 42 км 195 м
  
5. Какая из дистанций не считается стайерской?
  - а) 1500 м
  - б) 5000 м
  - в) 10000 м
  
6. Какая из дистанций не считается спринтерской?
  - а) 800 м
  - б) 1500 м
  - в) 100 м
  
7. Техника бега на средние и длинные дистанции отличаются от техники бега на короткие дистанции прежде всего...
  - а) работой рук
  - б) углом отталкивания ногой от дорожки
  - в) наклоном головы
  
8. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...
  - а) сильное выталкивание ногами
  - б) разноимённая работа рук

в) быстрое выпрямление туловища

9. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...

а) повышению скорости бега

б) скованности всех движений бегуна

в) увеличению длины бегового шага

г) более сильному отталкиванию ногами

10. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

а) сокращает длину бегового шага

б) увеличивает скорость бега

в) способствует выносу бедра вперед-вверх

11. Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад – бег «самоварчиком») приводит к...

а) узкой постановке ступней

б) свободной работе рук

в) незаконченному толчку ногой

12. Широкая постановка ступней при беге влияет на...

а) улучшение спортивного результата

б) снижение скорости бега

в) увеличение длины бегового шага

13. Результат в прыжках в длину на 80 – 90% зависит от...

а) максимальной скорости разбега

б) способа прыжка

в) быстрого выноса маховой ноги

14. Результат в прыжках в высоту на 70–80% зависит от...

а) способа прыжка

б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна

в) координации движений прыгуна.

15. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной...

а) 10 метров

б) 20 метров

в) 30 метров

16. Есть ли ошибка при передаче эстафетной палочки?

а) есть ошибка

б) нет ошибки

17. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега? а) метром

б) ступнями

в) на глазок

г) беговым шагом

18. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...

а) бег на короткие дистанции

б) бег на средние дистанции

в) бег на длинные дистанции

19. Повторное пробегание отрезков 20 – 50 м с максимальной скоростью применяется для развития...

а) выносливости

б) быстроты

в) прыгучести

г) координации движений

20. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя...

а) упражнения с отягощениями

б) повторное пробегание коротких отрезков

в) большое количество общеразвивающих упражнений

21. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

а) наложение холода

б) наложение тугй повязки

в) согревание повреждённого места

г) обращение к врачу

22. Не рекомендуется проводить тренировки по лёгкой атлетике...

а) во второй половине дня

б) сразу после еды

в) через 1 – 2 часа после еды

23. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 м?

а) снимается с соревнований

б) предупреждается

в) ставится на 1 м позади всех стартующих

24. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему...

а) разрешается дополнительный бросок

- б) попытка и результат засчитывается
- в) попытка засчитывается, а результат нет

25. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнования...

- а) результат засчитывается
- б) разрешается дополнительный бросок
- в) попытка засчитывается, а результат нет

26. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой...

- а) по частоте дыхания
- б) по частоте сердечных сокращений
- в) по снижению скорости бега
- г) по самочувствию

27. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводят к ...

- а) экономии сил
- б) улучшению спортивного результата
- в) травмам

28. Нельзя проводить тренировку, если...

- а) плохая погода
- б) плохое настроение
- в) повышена температура тела

**Правильные ответы: 1 – а, 2 – в, 3 – б, 4 – в, 5 – а, 6 – в, 7 – б, 8 – в, 9 – б, 10 – а, 11 – в, 12 – б, 13 – а, 14 – в, 15 – б, 16 – б, 17 – б, 18 – в, 19 – б, 20 – б, 21 – в, 22 – б, 23 – а, 24 – в, 25 – в, 26 – б, 27 – в, 28 – в.**

КПН (Приложение 1)