

**Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа пос. Степняки  
муниципального района Приволжский Самарской области**

**РАССМОТРЕНО:**  
на педагогическом совете  
№ 1 от «30» августа 2023г

**ПРОВЕРЕНО:**  
и.ф. Зам. директора по УВР  
«24» августа 2023г  
\_\_\_\_\_ Л.В. Миллер

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ГБОУ ООШ пос. Степняки  
\_\_\_\_\_ О.Н. Харитонова  
Приказ № 63-од от 31.08.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Лёгкая атлетика»**  
**5 – 7 класс**  
**2023-2024 учебный год**

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юный легкоатлет» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов.

**Актуальность программы** состоит в том, что одним из главных направлений развития физической культуры и спорта является физическое воспитание детей, подростков и молодежи, что способствует решению многих важных проблем таких, как улучшение здоровья населения, увеличение продолжительности жизни и ее качества, профилактика правонарушений. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребенка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребенка. Успешность обучению лёгкой атлетике детей, прежде всего, обусловлено адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребенка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приемов техники лёгкой атлетики.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

**Направленность программы:** данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

## Новизна программы

заключается в том, что в данной программе применяются как традиционные, так и современные подходы к профилактической работе, которая проводится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Учебный материал строится на трёх целенаправленных модулях.

**Педагогическая целесообразность** определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

**Цель программы** : формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам .

### Задачи программы:

*воспитательные:*

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

*развивающие:*

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта
  - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
  - расширять функциональные возможности организма.

*Обучающие*

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений.
  - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
  - обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

### Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<b>проявление</b> - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;	<b>Познавательные УУД:</b> – работа с информацией – сравнивает,	<b>Должен знать:</b> - начальные знания истории развития легкой атлетике в

<p>- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;</p> <p>- культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;</p> <p>- культуры поведения болельщика во время просмотра игр.</p>	<p>анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умеет слушать и слышать товарищей своей команды и судьи</li> <li>– взаимодействует по правилам легкой атлетики</li> </ul> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ставит цель при игре</li> <li>– планирует свою индивидуальную деятельность во время игры</li> <li>– находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога</li> </ul> <p>- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;</p> <p>- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога</li> </ul>	<p>России;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;</li> <li>- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;</li> <li>- правила в разных видах легкой атлетики</li> <li>- технические приемы</li> <li>- общие правила соревнований по разным видам легкой атлетики;</li> </ul> <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять элементы и приемы игры</li> <li>- играть с соблюдением основных правил;</li> <li>- участвовать в соревновательной деятельности.</li> </ul>
--	--	--

**Возраст обучающихся программы:** 7-18 лет.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации деятельности обучающихся** – групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;

- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

**Режим занятий** – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

**Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся**

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

#### **Критерии и способы определения результативности**

*Оценка теоретической подготовки* проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» ( до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

*Оценка практической подготовки на итоговом контроле:* уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

**Формы оценки результативности итогов и эффективности реализации программы:**

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

**и средства:**

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольный нормативы.

## **2. Содержание программы**

Программа состоит из 3-х модулей «Основы легкой атлетики», «Бег», «Прыжки».

### **Учебный план ДООП «Юный легкоатлет»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Основы легкой атлетики»	42	4	38
2.	«Бег»	42	4	38
3.	«Прыжки»	42	4	38
	Итого	126	12	114

**Модуль «Основы легкой атлетики» (42 часа) Задачи:**

*Воспитательные*

- развитие таких качеств, как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;

- формирование у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины

-удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

*Развивающие:*

- развитие интереса к систематическим занятиям лёгкой атлетикой;

- развитие специальных качеств с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку;

*Обучающие:*

- обучение основным теоретическим сведениям о лёгкой атлетике, технике и тактике;

- ознакомление воспитанников с историей развития и достижениями в современной лёгкой атлетике;

### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

знать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- прикладное значение легкоатлетических упражнений;

Обучающийся должен уметь:

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения.

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;

Обучающийся должен приобрести навык:

- составления элементарных упражнений ОФП

### **Учебно-тематический план модуля «Основы легкой атлетики»**

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего
1. Теоретическая подготовка:	4				4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- история развития легкой атлетики;	1	1		0,5	1,5
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
Значение легкой атлетики в развитии физических качеств школьника.	1		1	0,5	1,5
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка					
ОФП:	14	4	5	5	14
- общеразвивающие упражнения;	5	1	2	2	5
- упражнения на развитие скорости;	5	1	2	2	5
- упражнения на развитие выносливости	4	2	1	1	4
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	1	1	1	3
-упражнения на развитие гибкости	4	1	2	1	4
- упражнения на развитие общей выносливости;	3	1	1	1	3
Техническая подготовка	10	4	3	3	10
техника движений	4	2	1	1	4
техника прыжков	3	1	1	1	3
Техника метаний	3	1	1	1	3
Тактическая подготовка	2		1	1	2
Тактика бега на короткие и средние дистанции	1		0,5	0,5	1
Тактика бега на длинные дистанции	1		0,5	0,5	1
Итого часов:					
Контрольные испытания, аттестация,	2			2	2

тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)					
Итого часов:	36	12	13	11	36
Всего часов:	42	14	14	14	42

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5	0,5		4
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1	1,5	14
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	1		10
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10
Тактическая подготовка								1	0,5	0,5			2
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).												2	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

### Модуль «Бег» (42 часа)

Задачи:

*Воспитательные*

-удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, интерес к занятиям физической культурой

- формирование у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины;

*Развивающие:*



- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами легкой атлетики;
- развитие скоростных способностей.
- развитие специальных качеств с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку;

*Обучающие:*

- Совершенствование техники бега по дистанции

### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

Учащийся должен знать:

- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости);

### **Учебно-тематический план модуля «Бег»**

Содержание занятий	Кол-во часов	Декабрь	Январь	Февраль	Всего
1.Теоретическая подготовка:					4
Знакомство с основными видами легкой атлетики.	0,5	0,5			0,5
Техника легкоатлетических видов спорта.	1	1			1
Специальные беговые упражнения	0,5	0,5			0,5
Физическая культура и спорт в России.	1		1		1
Знаменитые спринтеры планеты	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка	4				
ОФП:	14	4	5	5	14
- общеразвивающие упражнения;	4	2	1	1	4
- упражнения на развитие силы;	4	2	1	1	4
- упражнения на развитие скорости;	4	2	1	1	4
- упражнения на развитие выносливости	2		1	1	2
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	1	1	1	4
- упражнения на скоростную выносливость;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие общей выносливости;	4	2	2		4
Техническая подготовка	10	4	3	3	10
техника движений	4	1	1	2	4
техника движений на вираже	3	1	1	1	3
техника старта	3	1	1	1	3
Тактическая подготовка	2		1	1	2
- тактика бега на короткие дистанции	1	0,5		0,5	1

-тактика бега в кроссе	1	0,5		0,5	1
Итого часов:					
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	2
Итого часов:	36	12	13	11	36
Всего часов:	42	14	14	14	42

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5	0,5		4
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1	1,5	14
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	1		10
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10
Тактическая подготовка								1	0,5	0,5			2
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).												2	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

### Модуль «Прыжки» (42 часа)

Обучающие:

- Познакомить с техникой прыжков в длину.
- Закрепить понятия двигательных действий.
- Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.
- Планировать свои действия при выполнении прыжков в длину с места, разбега;

Развивающие:

- Развитие скоростных способностей.
- развитие специальных качеств с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку;

Воспитательные:

- Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, интерес к занятиям физической культурой
- формирование у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины;

Ожидаемые результаты.

Учащийся должен знать:

- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и высоту с разбега, метания малого мяча на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Учащийся должен уметь:

- участвовать в соревнованиях по легкой атлетике: бег 100 м, прыжок в длину с разбега, метание в своей возрастной категории;
- помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике.

### Учебно-тематический план модуля «Прыжки»

Содержание занятий	Кол-во часов	Март	Апрель	Май	Всего
1. Теоретическая подготовка:					4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- правила судейства в легкой атлетике	1	1		0,5	1,5
- Редорды легкой атлетики. Великие прыгуны	0,5	0,5		0,5	1
- особенности выполнения прыжковых упражнений;	1		1		1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка					
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие силы;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие скорости;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие выносливости	3	1	1	1	3
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на скоростную выносливость;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие общей выносливости;	4	2	2		4
Техническая подготовка	8	2	3	3	8

техника прыжка с места	3	1	1	1	3
Техника прыжка с разбега	3	1	1	1	3
Техника прыжков	2		1	1	2
Тактическая подготовка	6	2	2	2	6
Тактика прыжков		2	2	2	6
Итого часов:		12	11	11	32
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	2
Итого часов:	36	12	13	11	36
Всего часов:	42	14	14	14	42

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5	0,5		4
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1	1,5	14
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	1		10
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10
Тактическая подготовка								1	0,5	0,5			2
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).												2	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

### Содержание разделов подготовки обучающихся

#### Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа

жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

#### **Темы теоретических занятий**

- правила ТБ в спортивном зале и на площадке. Инструктаж по ТБ.
- значение легкой атлетики в развитии физических качеств школьника.
- история развития легкой атлетики;
- правила гигиены;
- физическая культура и спорт в России
- строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.
- основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.
- режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.
- основные правила соревнований.

### **Практическая подготовка** **Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных

Строевая подготовка; строевые упражнения- с их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у учащихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа.

- ОРУ с гимнастической палкой
- ОРУ со скакалкой
- ОРУ с мячами
- ОРУ в парах.

Упражнения в парах могут выполняться без предметов и с предметами. Партнёры могут выполнять задание как одновременно, так и поочерёдно. При поочерёдном выполнении упражнения партнёр может либо оказывать сопротивление, увеличивая нагрузку, либо оказывать содействие в выполнении задания ОРУ в парах.

- ОРУ у гимнастической стены

Упражнения на гимнастической стенке применяются в виде комплексов, в которых упражнения в висах чередуются с упражнениями в упоре и

смешанных висах, чтобы дать отдых мышцам кистей рук и избежать травм. Упражнения, задействующие большие группы мышц, нужно делать в медленном темпе для полного сокращения и расслабления. В записи исходных положений на гимнастической стенке указывается положение относительно её и особенности хвата.

Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями. Кроме развития гибкости, упражнения с отягощением способствуют укреплению мускулатуры. Упражнения с отягощением немного сложнее обычных упражнений для развития гибкости. Организм быстрее устает, поэтому после выполнения каждого упражнения нужно делать небольшой перерыв (5-15 с)

#### - ОРУ с гантелями

Упражнения на развитие гибкости. Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы проявления гибкости:

- активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям;
- пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (с помощью партнера или отягощения).

Упражнения на развитие силы мышц ног.

Упражнения на развитие выносливости. Аэробные нагрузки. С их помощью удастся укрепить сердечную мышцу и сосуды, убрать лишние килограммы, сохранив мышцы и значительно улучшив работу легких. Этот вид нагрузки предусматривает бег и занятие плаванием. Тренировки на скорость.

Направлены на то, чтобы как можно быстрее сделать упражнение. Круговые нагрузки. Их суть заключается в том, что выполнять их можно на небольшом пространстве, повторяя комплекс несколько раз. Специалисты советуют делать от 4 и до 8 повторов комплекса, сокращая с каждым новым кругом время выполнения упражнений, увеличивая интенсивность. Специальные упражнения. Их суть заключается в том, чтобы дать максимальную нагрузку на определенную мышечную группу. Такой комплекс в основном используют спортсмены, которым требуется сила и выносливость в конкретной части тела.

Развитие скоростно-силовых способностей. Для развития специальных скоростно-силовых способностей используются различные упражнения с сопротивлениями, воздействующие на мышцы, которые несут необходимую нагрузку.

Подвижные игры. Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

Упражнения на гимнастических снарядах . Упражнения на гимнастических снарядах (задачи, классификация, характеристика) В процессе освоения гимнастических упражнений решаются следующие основные задачи:

1. Формирование двигательных навыков и умений для общего двигательного развития и спортивной подготовки занимающихся;
2. Развитие комплекса физических качеств, обеспечивающих основу для всестороннего физического развития и спортивного совершенствования занимающихся;
3. Воспитание личностных качеств занимающихся (трудолюбия, настойчивости, активности, целеустремленности и др.), способствующих формированию нравственных качеств.

Акробатические упражнения. Это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку .

Упражнения на равновесие . Равновесие — это умение сохранять устойчивость тела в различных позах и движениях на ограниченной или подвижной опоре. Важными условиями для сохранения равновесия, как известно, являются площадь опоры и высота расположения общего центра массы тела. Чем больше площадь опоры и ниже ОЦМ, тем легче сохранить равновесие .

### **Специальная физическая подготовка**

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специальноподготовительные упражнения.

- Упражнения на развитие силы:

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), с малым весом;
- метание гири, ядра и других; - различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

Упражнения на развитие быстроты. С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании; - бег с хода тоже на коротких отрезках; - бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения. Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и световое усиление;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз,



элементов; - равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений. Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

### **Тактическая подготовка**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство

### **3. Ресурсное обеспечение программы**

#### **Методическое обеспечение программы**

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке
- рулетка 3 м.- 1штука,
- тренировочные манишки -20штук,
- секундомер,
- свисток,
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта; плакаты .
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)
- Видеофрагменты: лучшие выступления легкоатлетов на мировых форумах.

#### **Материально-технические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м<sup>2</sup> на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6метров,
- комната для переодевания;
- спортивный зал
- школьный стадион
- скакалки;
- прыжковая яма
- эстафетные палочки
- малые мячи для метания
- мячи набивные
- перекладина

#### **Информационное обеспечение:**

##### **Литература для обучающихся:**

Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.

##### **Литература для педагога.**

Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.  
Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г.

Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с.

Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.-2005.-№8.-

С.29. 6. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников.

Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с

Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

- Официальные ресурсы образовательного содержания
- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu>.

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов  
<http://fcior.edu.ru>

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>

/ • Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>

• Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>  
Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/> Российский футбольный союз

### **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

### **5.Список литературы**

*Нормативно-правовые акты и документы:*

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
9. В.Губа. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016
10. В.В. Рыцарев. Волейбол. Теория и практика. – М.: Спорт, 2016
11. Л.В. Булыкина, В.П. Губа. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020
12. Л.А. Буйлова, А.В. Ежова. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019

Годовой учебно-тематический план-график программы

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
--------------------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	-------

1. Теоретическая подготовка:										
- техника безопасности на занятиях;	0,5						0,5			1
- история развития легкой атлетики;	1		0,5							1,5
- правила гигиены;	0,5									0,5
Значение легкой атлетики в развитии физических качеств школьника.		1	0,5							1,5
Знакомство с основными видами легкой атлетики.				0,5						0,5
Техника легкоатлетических видов спорта.				1						1
Специальные беговые упражнения				0,5						0,5
Физическая культура и спорт в России.					1					1
Знаменитые спринтеры планеты						1				1
- правила судейства в легкой атлетике							1		0,5	1,5
- Рекорды легкой атлетики. Великие прыгуны							0,5		0,5	1
- особенности выполнения прыжковых упражнений;								1		1
Всего	2	1	1	2	1	1	2	1	1	12
Практическая подготовка										
ОФП:	4	5	5	4	5	5	4	4	4	40
- общеразвивающие упражнения;	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
- упражнения на развитие силы;	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
- упражнения на развитие скорости;	1	1	1	1	2	1	1	1	1	10
- упражнения на развитие выносливости	1	1	1	1	1	2	1	1	1	10
СФП:	4	4	2	4	4	2	4	4	2	30
- скоростно-силовые упражнения;	1	2	1	1	2	1	2	1	1	11
- упражнения на скоростную	1	1		1	1	1	1	1		7

выносливость;1										
- упражнения на развитие общей выносливости;	2	1	1	2	1	1	1	2	1	12
Техническая подготовка	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>28</b>
техника движений	1	0,5		1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5
техника движений на вираже	1	0,5		1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5
техника старта	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	3,5
техника прыжка с места	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	3,5
Техника прыжка с разбега	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4
Техника прыжков	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4
Тактическая подготовка		<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
Тактика бега на короткие и средние дистанции		0,5	0,5		0,5	0,5				2
Тактика бега на длинные дистанции		0,5	0,5		0,5	0,5				2
Тактика прыжков							2	2	2	6
Итого часов:	12	13	11	12	13	11	12	13	11	108
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)			2			2			2	6
Итого часов:										
Всего часов:	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126

### Карта спортивных нормативов-результатов

Упражнения нормативы	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
1 Бег 60 м.(сек.)мал/дев	11/11,1	10,4/10,8	10,3/10,1	9,54/10	8,93/9,6	8,63/9,2	8,34/9
2. Бег 300 м.(сек.) мал/дев	67,0/63	63,5	56,6	54,7	52,0	48,2	46,3
3. Бег 30метров(сек.) мал/дев	6,4/6,8	6,2/6,4	6,0/5,8	5,7/5,3	5,6/5,4	5,4/5,3	5,2/5,3
4.Челночный бег 3 по 10м мал/дев	10/10,4	9,3/9,5	8,7/9,1	8,5/9	8,1/8,5	7,9\8,2	7,8/8,1
5.Прыжки в длину с места мал/дев	120/115	140/130	160/145	180/165	190/175	200/180	215/185
6.Подтягивание мал/дев	3/4	3/7	4/11	7/17	8/18	12/19	12/19
7.Подъем туловища за мин мал/дев	24/21	32/27	36/30	46/40	49/43	52/44	53/45
8.Прыжки в высоту(см) мал/дев			23	26	26	32	35

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуль «Основы легкой атлетики»

**1. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?**

- а) Футбол
- б) Легкая атлетика
- в) Плавание

**2. К видам легкой атлетики относятся?**

- а) гимнастика,тяжелая атлетика,могул
- б) бег,прыжки,метания
- в) плавание,лыжи,кросс

**3. Что называется разминкой?**

- а) чередование легких и трудных упражнений
- б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений
- в) подготовка организма к предстоящей работе

**4. Длина марафонской дистанции**

- а) 30000м
- б) 10000м
- в) 42195

**5. Длина спринтерских дистанций**



- а) 100 и 200м
- б) 400 и 800м
- в) 500и 1000м

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуль «Бег»

**1 Прибор для измерения скорости бега?**

- а) Динамометр
- б) Секундомер
- в) Спирометр

**2 Команда на старт дается?**

- а) До начала бега
- б) Вовремя бега
- в) После бега

**3. Во время бега на короткие дистанции спортсмены бегут?**

- а) по одной дорожке
- б)каждый по своей
- в)кто как хочет

**4. Начало и окончание дистанции называется**

- а) Старт-финиш
- б) Начало-конец
- в) Марш-финиш

**5. Выбери физические качества человека?**

- а)доброта,отзывчивость,жадность
- б)сила,гибкость,выносливость
- в)терпение,трудолюбие

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуля «Прыжки».

**1. Прыжки не относятся к легкой атлетике:**

- а) через коня, прыжки в воду;
- б) прыжки в длину, прыжки в высоту, прыжки с шестом;
- в) прыжки на батуте,прыжки с трамплина на лыжах.

**2. Первая помощь при ушибе:**

- а) наложить жгут;
- б) положить лед на ушибленное место;
- в) обработать иодом.

**3.Какой вид легкой атлетики олимпийский:**

- а) тройной прыжок;
- б) прыжок в длину с места;
- в) Пятерной прыжок

**4.Обувь для занятий легкой атлетикой:**

- а) Бутсы;
- б) Чешки;
- в) Кросовки

**5. Техкратный олимпийский чемпион в прыжках:**

- а) Санеев Виктор-тройной прыжок.
- б)Бубка Сергей –прыжки с шестом.

в)Брумель Валерий-прыжки в высоту.

Приложение 3

Приложение 4

**Основные требования к проведению занятий**  
Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап –разучивание движения;

3-й этап –совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№п/п	Тема Форма	Организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
------	------------	---------------------	------------------	--------------------------	-------------------------

1	ОФП , Беседа,	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП , Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методическиматериалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Стойки, фишки, кубики др. <u>Методическиматериалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u>  Объяснение, демонстрация, выполнение практических	<u>Оборудование:</u> Беговые дорожки, прыжковая яма <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.

			упражнений		
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методическиемате</u> <u>риалы:</u> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольныезаня тия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно- игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методическиемате</u> <u>риалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений