

Отдел образования и защиты прав несовершеннолетних  
администрации Знаменского района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Знаменская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ШМО педагогов дополнительного образования От «30» августа 2023 г Протокол №1	Утверждаю: Директор МБОУ «Знаменская СОШ» <i>Злобина И.В.</i> Злобина И.В. Приказ от «01» сентября 2023г № 486
--	--

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности  
«Легкая атлетика с элементами ОФП»**

Уровень освоения - стартовый  
возраст обучающихся: 14-17 лет  
Срок реализации- 1 год

Автор составитель: Лукьянов Д.С..  
Работает по программе: Лукьянов Данил Сергеевич  
педагог дополнительного образования

р.п.Знаменка -2023г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	стр.5-7
2. Учебный план	стр.8
3. Содержание программы	стр.9-21
4. Требования к знаниям и умениям учащихся, Критерии оценок.	стр.21
5. Материально-техническое обеспечение	стр.21
6.Календарно-тематический график	стр.22-25
7.Перечень информационного обеспечения	стр.26

### Информационная Карта Программы

<b>1. Учреждение</b>	<b>Первомайский филиал МБОУ «Знаменская СОШ»</b>
<b>2. Полное название программы</b>	<b>«Легкая атлетика с элементами ОФП»</b>
<b>3. Сведение об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	<b>Попов Сергей Юрьевич, педагог доп. образования</b>
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база:</b>	<p style="text-align: center;"><b>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Приказ Министра просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14)</b></p>
<b>4.2. Область применения</b>	<b>Дополнительное образование</b>
<b>4.3. Направленность</b>	<b>Физкультурно-спортивная</b>
<b>4.4. Тип программы</b>	<b>Модифицированная</b>
<b>4.5. Целевая направленность программы</b>	<b>Образовательная</b>
<b>4.6. Возраст обучающихся по программе</b>	<b>14-17 лет</b>

<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	<b>1 год</b>
<b>5. Рецензенты и авторы отзывов:</b>	
<b>6. Заключение экспертного совета</b>	<b>Протокол заседания от «__» __ 20__ г. №__</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»

Программа рассчитана на обучающихся 8-11 классов, 6 часов в неделю.

- **Направленность программы:** В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.
- **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

**Цель программы:** физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности средствами волейбола, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи:**

- – укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- – совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- – формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- – развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- – обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

### **Программа направлена на :**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа охватывает всю систему подготовки , а именно:

- теоретическую;
- техническую;
- тактическую;
- общефизическую;
- психологическую;
- соревновательную.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы.

### **Результатом реализации Программы является:**

#### На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лёгкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лёгкая атлетика.

### **Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная (итоговая) аттестация.

**Виды и формы контроля:** педагогический (текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация) и врачебный.

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения задач, определенных образовательной программой. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываясь на объективных критериях. Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных испытаний, которые представлены тестами, позволяющими оценить уровень теоретической подготовки и развития физических и технических качеств. Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 2) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 4) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы подготовки	Год Обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальный режим учебных часов в неделю	годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап	весь период	14-17	15	6	216	Переводные нормативы по ОФП, СФП

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 39 недель учебно-тренировочных занятий

Модуль №1. Уровень-стартовый

№ n\n	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	10	2	8	тесты
2	Общая и специальная физическая подготовка, час	66	20	46	текущий
3	Легкая атлетика, час в том числе:	90	40	50	
	Технико-тактическая подготовка				текущий
	Психологическая подготовка				
	Промежуточная аттестация				
	Текущий контроль				
	Соревнования				
4	Другие виды спорта и подвижные игры, час	20	2	18	текущий
5	Промежуточная (итоговая) аттестация, час	2		2	Сдача нормативов
6	Самостоятельная работа час	20	2	18	текущий
7	Подвижные и спортивные игры, час	8		8	текущий
	Всего часов	216	66	150	

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;

общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;

избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;

другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;

самостоятельная работа учащихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;



### **3. Содержание программы.**

#### **3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.-10 часов**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки:

- история развития лёгкой атлетики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по лёгкой атлетике, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лёгкой атлетике);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике тренировки в избранном виде лёгкой атлетике.

#### **3.2. Общая и специальная физическая подготовка-66 часов.**

**Общая физическая подготовка :**

*Физическая подготовка* — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) — с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну

из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

**Задачи обучения и тренировки:**

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

**Средства общей физической подготовки:**

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;</li> <li>- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.</li> </ul>
Ходьба и бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;</li> <li>- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;</li> <li>- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;</li> <li>бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.</li> </ul>

Общеразвивающие упражнения без предметов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.);</li> <li>- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);</li> <li>- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и 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);</li> <li>- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);</li> <li>- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).</li> </ul>
с предметами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);</li> <li>- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной);</li> <li>- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.</li> </ul>
с отягощениями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп);</li> <li>- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;</li> </ul>

### 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.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

***Упражнения на развитие силы:***

- различные прыжковые упражнения;  
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В зимнее время упражнения на силу занимают большой объем. К весне объем силовой работы уменьшается.

***Тренировка над силой зимой:***

- разминка обычная - легкоатлетическая;  
- метание набивных мячей;  
- различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

***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 «полу шпагаты», «шпагаты» и т.д.

### 3.3.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-90 часов

#### Характеристика легкой атлетики.

Основу лёгкой атлетики составляют пять видов лёгкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по лёгкой атлетике насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересечённой местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов спорта соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и просёлочные дороги, пересечённая местность, спортивные манежи и залы.

#### Рассмотрим группы видов лёгкой атлетики.

**Ходьба** – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводятся как у мужчин, так и у женщин. У женщин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе – 10, 20. У мужчин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе 35, 50 км. Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

**Бег** делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

**Гладкий бег** – циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600м), специальной выносливости. Спринт или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100(К), 200(К) м, одинаковы для мужчин и женщин. Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400(К), 600м одинаковые для мужчин и женщин.

#### **Бег на выносливость:**

- средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин.
- длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000м), одинаковые для мужчин и женщин;
- сверхдлинные дистанции – 15; 21,0975; 42, 195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;
- ультра длинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

**Барьерный бег** – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100(К) м у женщин; 110(К), 300м и 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

**Бег с препятствиями** – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже.

**Эстафетный бег** – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4×100 м и 4×400 м проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые «шведские эстафеты»: 800+400+200+100 – у мужчин, и 400+300+200+100 м - у женщин.

**Кроссовый бег** - бег по пересечённой местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции – 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин – 1, 2, 3, 4,6 км.

**Легкоатлетические прыжки** делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся:

*а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега.*

Ко второй группе относятся: *а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.*

Первая группа легкоатлетических прыжков:

*а) прыжок в высоту с разбега (К)* – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

*б) прыжок с шестом с разбега (К)* – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов лёгкой атлетики.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

*а) прыжки в длину с разбега (К)* – по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

*б) тройной прыжок с разбега* – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

**Легкоатлетические метания** можно разделить на следующие группы:

*а) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; б) метание снарядов из круга; в) толкание снарядов из круга.*

Причём надо обратить внимание, что в метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется, только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

### **Техническая подготовка.**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних — правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других — только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

### **Тактическая подготовка.**

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую — там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания).

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

## **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

**Сопряженные** методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

**Специальными** методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

На этапе начальной подготовки основной упор на занятиях должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

### ***Участие в соревнованиях***

Учащиеся групп начальной подготовки 1 года обучения принимают участие в соревнованиях по ОФП., подготовленные учащиеся могут принимать участие в соревнованиях внутри группы, общешкольных, матчевых встречах.



### **3.4. Другие виды спорта и подвижные игры-20 часов.**

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

#### ***Развитие общей выносливости***

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45 мин.

Зимой рекомендуется проводить специальные лыжные тренировки. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

### **3.5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.-2 часа**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы			
		Юноши		Девушки	
		Результат	балл	Результат	балл
Бег на короткие дистанции, прыжки					

Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (сек.)	9,2	3	9,5	3
		9,4	2	9,7	2
		9,5	1	9,8	1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	142	3	132	3
		138	2	128	2
		135	1	125	1
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (раз)	40	3	50	3
		35	2	45	2
	30	1	40	1	

### Контрольные нормативы промежуточной аттестации Группы начальной подготовки

Контрольные упражнения	НП-1		НП-2		НП-3	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
	рез.	рез.	рез.	рез.	рез.	рез.
Бег 60 м с высокого старта (сек.)	10,3	11,2	9,8	10,8	9,3	10,3
Прыжок в длину с места (см)	145	130	165	155	190	180
Бег 150 м с высокого старта (сек.)	29,0	30,0	27,5	29,0	25,5	27,8
Избранный вид спорта (спортивный разряд)	–		–		3 юношеский разряд	

Промежуточная аттестация учащихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Промежуточная аттестация проводится с целью:

- установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесение этого уровня с требованиями образовательных программ;
- контроль над выполнением учебных программ и календарно-тематического графика изучения учебных предметов;
- определение уровня освоения учащимися дополнительных образовательных программ после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

Промежуточная аттестация осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки.

Задачи проведения промежуточной аттестации:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- анализ полноты реализации образовательных программ;

- определение уровня подготовленности обучающихся, динамика их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности;
- выяснение причин препятствующих полноценной реализации программ.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Учащиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы). Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь. При проведении промежуточной аттестации учащихся используются требования данного этапа (периода) обучения.

### **Методика проведения контрольных тестирований**

**Бег на 60 м, 150 м выполняется с высокого старта.** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.

Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

**Прыжок в длину с места.** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

### **3.6. Самостоятельная работа -20 часов.**

Для лучшего и более быстрого усвоения материала, занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке – подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В период летних каникул учащиеся проводят самостоятельную физическую подготовку на основании индивидуальных планов по заданию тренера-преподавателя.

### 3.6.Подвижные и спортивные игры. -8 часов.

Салки, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Пионербол и др.

### 4.Требования к знаниям и умениям учащихся, критерии оценки.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы, которые являются критериями оценки эффективности подготовки юных спортсменов. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 2 раза в учебном году: в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам.(отдельно для девочек и мальчиков).

#### Контрольные нормативы

Год обучения	Бег 30 м (с)		Прыжки в длину с места (см)		Челночный бег 3*10 (с)		Подтягивание из виса (м-кол-во раз, д-сек)		Наклоны вперед сидя на полу (см)		Шестиминутный бег	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
НП-1	5,1	5,6	165	155	9,1	9,7	5	14	8	12	1150	950

### 5.Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Турник-пресс-брусья	1
2	Скамья горизонтальная	1
3	Скамья для пресса	2
4	Секундомер	2
5	Медбол	5
6	Мяч футбольный	10
7	Мяч волейбольный	10
8	Мяч баскетбольный	10
9	Конусы	20

**6. Календарно-тематический график .**  
**Модуль №1. Уровень-стартовый.**

№ п.п	Чи сло , ме сяц	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол ичес тво часо в	Тема занятий	Место провед ения	Форма контроля
		<b>Сентябрь</b>			<b>Легкая атлетика</b>		
<b>1</b>			Теория. Практика.	<b>8</b>	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Понятие «Низкий старт».	спортзал	Входное тестиро
<b>2</b>			Теория. Практика.	<b>8</b>	Медленный бег до 8 мин.	стадион	текущий
<b>3</b>			Теория. Практика.	<b>8</b>	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	спортзал	текущий
		<b>Октябрь</b>			<b>Легкая атлетика</b>		
<b>4</b>			Теория. Практика.	<b>4</b>	Челночный бег.	стадион	текущий
<b>5</b>			Теория. Практика.	<b>4</b>	Самоконтроль при физических занятиях. Бег на короткие дистанции (60 м).	стадион	текущий
<b>6</b>			Теория. Практика.	<b>4</b>	Бег на средние дистанции 500 м.	стадион	текущий
					<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
<b>7</b>			Теория. Практика.	<b>6</b>	Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол.	спортзал	текущий

8			Практика	6	Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	стадион	текущий
		<b>Ноябрь</b>			<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
9			Теория. Практика.	8	Основная стойка баскетболиста. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	спортзал	текущий
10			Теория. Практика.	8	Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад. Ведения мяча с заданием.	спортзал	текущий
11			Теория. Практика.	8	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	спортзал	текущий
		<b>Декабрь</b>			<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
12			Практика	6	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	спортзал	текущий
13			Практика	4	Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча)	спортзал	текущий
					<b>Лыжная подготовка</b>		
14			Теория. Практика	6	Правила ухода за лыжами. Лыжные мази. Передвижение на лыжах до 1 км.	стадион	текущий

15			Теория. Практика	8	Как помочь друг другу при обморожениях. Передвижение на лыжах до 1,5 км	стадион	текущий
		<b>Январь</b>			<b>Лыжная подготовка</b>		
16			Практика	10	Совершенствование попеременного двухшажного хода	стадион	текущий
17			Практика	6	Эстафета на лыжах по кругу.	стадион	текущий
18			Практика	8	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	стадион	текущий
		<b>Февраль</b>			<b>Лыжная подготовка</b>		
19			Практика	8	Правила соревнований. Совершенствование скользящего шага с палкой.	стадион	текущий
20			Практика	8	Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой».	стадион	текущий
21			Практика	4	Спуск с гор в средней стойке. Подъёмы «лесенкой».	стадион	текущий
22			Практика	4	Соревнование по лыжным гонкам.	стадион	текущий
		<b>Март</b>			<b>Лыжная подготовка</b>		
23			Практика	4	Совершение спусков и подъёмов. Торможение «плугом».	стадион	текущий
24			Практика	4	Передвижение на лыжах 1-1,5 км на время.	стадион	текущий
					<b>Спортивные игры</b>		



25			Практика	10	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении	спортзал	текущий
26			Практика	6	Выполнение штрафного броска.	спортзал	текущий
		<b>Апрель</b>			<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
27			Практика	6	Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.	спортзал	текущий
28			Практика	4	Дружеская встреча по баскетболу между 5-6 и 7 классами.	спортзал	текущий
					<b>Легкая атлетика</b>		
29			Практика	6	Прыжки на скакалке на месте и с передвижением вперед и в сторону.	спортзал	текущий
30			Практика	8	Метание мяча в цель из различных исходных положений.	стадион	текущий
		<b>Май</b>			<b>Легкая атлетика</b>		
31			Практика	6	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	стадион	текущий
32			Практика	8	Эстафетный бег по кругу	стадион	текущий
33			Практика	2	Встречная эстафета	стадион	текущий
34			Практика	8	Кроссовая подготовка	стадион	текущий
				<b>216</b>	Итого:		

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **Список литературы**

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
3. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.
5. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва,- М.: Советский спорт, 2003.
7. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.  
Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки,- М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.
10. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.,М., 1995
11. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
12. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
13. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5.
14. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.
15. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
16. Физиология спорта под ред. Дж.Х. Уилмор, ДЛ. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
17. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, 2003.

### **Аудиовизуальные средства**

1. Сборник материалов по антидопинговой тематике.
2. Энциклопедия «Виды спорта».

### **Интернет- ресурсы**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики
4. <http://sport.tmbreg.ru/> Управление по физической культуре и спорту Тамбовской области
5. <http://sdushortambov.ru/> ТОГАУ ДО «СДЮСШОР «ЦПС по ЦИВС»