

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Икар»
города Сарова Нижегородской области

Принята
на педагогическом совете
« ____ » _____ 2023г.

Протокол № _____

Утверждаю
Директор СШ «Икар»
_____ А.С. Сашков

Приказ №132а от 10.06.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
(базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы – 3 года
Количество часов в год: 276,
режим 6 ч/нед.

Разработчик программы:
инструктор-методист
Соловьева Татьяна Васильевна

г. Саров
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1	Актуальность программы.....	4
1.2	Цель и задачи программы.....	4
1.3	Отличительные особенности программы.....	5
1.4	Сроки и этапы реализации программы.....	5
1.5	Режим и формы занятий по программе.....	5
1.6	Ожидаемые результаты освоения программы.....	6
1.7	Система контроля и зачетные требования.....	6
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
3.1	Учебно-тематический план.....	10
3.2	Теоретическая подготовка.....	11
3.3	Общая физическая подготовка.....	12
3.4	Специальная физическая подготовка.....	17
3.5	Техническая подготовка.....	18
3.6	Психологическая подготовка.....	18
4	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	18
5	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	19
5.1	Структура физкультурного занятия.....	20
5.2	Тренировочная нагрузка на физкультурном занятии.....	21
6	Условия реализации программы.....	22
	Основное оборудование и инвентарь.....	22
	Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь.....	23
7	Список литературы и информационных ресурсов.....	23

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для детей и подростков 6-11 лет.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Легкая атлетика» направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физической активности;
- разностороннее физическое развитие обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

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

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012г. № 273-ФЗ,

Положений Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.1 Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения, социальным заказом родителей города Сарова на удовлетворение индивидуальных потребностей детей 6-11 лет в физической активности, их всестороннем физическом и духовном развитии посредством занятий легкой атлетикой.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - выявление и развитие двигательных способностей каждого воспитанника, приобщение к здоровому образу жизни, формирование духовно богатой, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям жизни в социуме, посредством занятий физической культурой с элементами вида спорта «Легкая атлетика».

Задачи программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, а также применению их в различных по сложности условиях;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;
- развитие коммуникативных умений (планирование учебного сотрудничества, умение полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами коммуникации, умения в разрешении конфликтов);
- профилактика отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы);
- выявление обучающихся, проявляющих спортивную одаренность, для привлечения их к занятиям спортом.

1.3 Отличительные особенности программы.

В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на гармоничное физическое развитие, укрепление здоровья и овладение знаниями, умениями и навыками в области легкой атлетики. С помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Программа создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития обучающихся, организации досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни, физической активности и занятий спортом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» предназначена для детей и подростков 6-11 лет. К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья).

1.4 Сроки и этапы реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» рассчитана на 44 недели обучения в год при занятиях 6 ч. в неделю (264 часа в год). Срок реализации программы – 3 года.

Наполняемость групп

Этап подготовки	Возраст обучающегося для зачисления, лет	Минимальное число обучающихся в группе	Оптимальное число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	6	10	15-20	6

1.5 Режим и формы занятий по программе

Учебный год начинается с 01 сентября. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа. Занятия проводятся в очном режиме.

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);

- самостоятельная работа (по плану, составленному тренером-преподавателем);

- участие в спортивных и культурно-массовых мероприятиях;

- тестирование и контроль.

Учебный процесс предусматривает групповые формы занятий. В рамках группового занятия применяется индивидуальная, фронтальная, самостоятельная работа обучающихся, работа в парах, в группах.

Обучение для младшего возраста обучающихся проводится преимущественно в игровой форме с использованием подвижных игр и упражнений избранного вида спорта, адаптированных для детей.

1.6 Ожидаемые результаты освоения программы

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

1.7 Система контроля и зачетные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом обучающихся является система педагогического контроля. Педагогический контроль используется для оценки эффективности средств и методов тренировки, выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контроль и оценка в группах спортивно-оздоровительной направленности применяются с целью стимулирования стремления воспитанников к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями. При оценке достижений в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей обучающегося.

Оценка уровня развития физических качеств, знаний проводится в конце каждого учебного года по результатам тестирования на основе беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов) по ОФП и СФП

Контрольные упражнения по ОФП и СФП

№ п/п.	Упражнения
1.	Прыжок в длину с места.
2.	Сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре лежа от пола.
3.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (пресс) за 30 сек.
4.	Челночный бег 3 x 10 м

Методика проведения контрольных упражнений:

1) Прыжок в длину с места (оценка уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Критерием служит максимальный результат.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (оценка уровня динамической выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола. разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий.

3) Поднимание туловища из положения лежа на спине (оценка уровня динамической выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

4) Челночный бег 3 x 10 м (определение скорости реакции, координации, взрывной скорости).

На ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; старт проводится с положения высокого или низкого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов. Расчет часов и планирование исходят из продолжительности тренировочных занятий в академических часах (по 45 мин каждый час тренировочной нагрузки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в спортивных мероприятиях.

На каждом этапе обучения даётся материал по основным разделам:

1. Теоретическая подготовка
2. Общая физическая подготовка (ОФП)
3. Специальная физическая подготовка (СФП)
4. Техническая подготовка
5. Тактическая подготовка
6. Психологическая подготовка
7. Тестирование и контроль

Примерное соотношение объёма и средств видов подготовки

Вид подготовки	СОГ
----------------	-----

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7 %
Общая физическая подготовка (ОФП)	38 %
Специальная физическая подготовка (СФП)	30 %
Техническая подготовка	24 %
Медицинские мероприятия, тестирование и контроль	1 %

План-график годичного цикла распределения учебных часов

периоды	Месяцы												Всего за год/ч.
	09	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Подготовительный												
Объем по видам подготовки (в часах)													
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	1	2	2	1,5	2,5	1,5	1	2	1	2	1,5	0	18
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	6	9	9	10	8	8	10	1	101
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	9	8	10	5	7	9	7	7	7	0	0	79
Техническая подготовка	4	5	5	4,5	3,5	5,5	5	6	5	5	15,5	0	64
Медицинские мероприятия	1												1
Тестирование и контроль								1					1
Итого:	26	26	25	26	17	23	24	26	21	22	27	1	264

3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем	Объем времени в год (ак.ч)	Сроки проведения	Форма контроля
Раздел I. Теоретическая подготовка	6		
Тема 1. Правила поведения в спортивном зале	1	сентябрь, в течение года	беседа
Тема 2. Понятие о физической культуре и спорте	1	в течение года	беседа
Тема 3. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой	1	в течение года	беседа
Тема 4. Теоретические основы обучения базовым элементам техники вида спорта	1	в течение года	беседа
Тема 5. Правила вида спорта	1	в течение года	беседа
Тема 6. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	в течение года	беседа
Раздел II. ОФП	101		
Тема 1. Скоростная подготовка	30	в течение года	тестирование
Тема 2. Силовая подготовка	18	в течение года	тестирование
Тема 3. Развитие выносливости	18	в течение года	наблюдение
Тема 4. Координационная подготовка	18	в течение года	тестирование
Тема 5. Развитие гибкости	17	в течение года	наблюдение
Раздел III. СФП	79		
Тема 1. Специальные беговые упражнения	20	в течение года	наблюдение
Тема 2. Специальные прыжковые упражнения	20	в течение года	наблюдение
Тема 3. Упражнения с барьерами	10	в течение года	наблюдение
Тема 4. Метания	4	в течение года	наблюдение
Тема 5. Специальные упражнения на тренажерах	5	в течение года	наблюдение
Тема 6. Эстафеты	10	в течение года	наблюдение

Тема 7. Подвижные и спортивные игры	10	в течение года	наблюдение
Раздел IV. Техническая подготовка	64		
Тема 1. Основы техники беговых упражнений	18	в течение года	наблюдение
Тема 2. Основы техники прыжковых упражнений	18	в течение года	наблюдение
Тема 3. Основы техники прыжка в длину	18	в течение года	наблюдение
Тема 4. Основы техники высоко старта	5	в течение года	наблюдение
Тема 5. Стартовые упражнения	5	в течение года	наблюдение
Раздел V. Тактическая подготовка	3		
Тема 1. Тактика бега на короткие дистанции	1	в течение года	наблюдение
Тема 2. Тактика финиширования	1	в течение года	наблюдение
Тема 3. Тактика в эстафетном беге	1	в течение года	наблюдение
Раздел VIII. Психологическая подготовка	9		
Тема 1. Формирования адекватности самооценки и самоконтроля	3	в течение года	наблюдение
Тема 2. Развитие внимания	3	в течение года	наблюдение
Тема 3. Развитие волевых качеств	3	в течение года	наблюдение
Раздел IX. Тестирование по ОФП и СФП	1	апрель	
ИТОГО	262		

3.2 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе, в паузах отдыха, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

В процессе теоретической подготовки с обучающимися обсуждаются темы гигиены в спорте: режим дня, питания, питьевой режим, важность водных гигиенических процедур, необходимость иметь и содержать в чистоте специальную форму и обувь для учебно-тренировочных занятий и т.п.

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся знакомятся с техникой выполнения различных упражнений, основами тактики бега на короткие и средние дистанции, эстафеты.

Обучающиеся учатся понимать задачи, стоящие перед ними на занятии, разбираться в средствах и методах развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости; знакомятся с формами учебно-тренировочных занятий; роли спортивных соревнований, правилами участия в спортивных соревнованиях.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, правила поведения на занятии.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

3.3 Общая физическая подготовка

Кардинально важный компонент подготовки в любом виде спорта - физическая подготовка. Программа предполагает как общую (ОФП), так и специальную (СФП) физическую подготовку обучающихся.

Средства общей физической подготовки

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку и др.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через

препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор сидя; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педальирование) и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять

вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вперед-назад с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие быстроты, меткости, ловкости, выносливости.

Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой.

Элементы акробатики: различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика 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 безопасном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

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. 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. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения спортсменами техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер дает спортсменам определенную установку на игру.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.

Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. 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 общей физической подготовки.

3.4 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в виде спорта легкая атлетика.

Упражнения на развитие силы:

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).
- различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

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

Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств:

- бег с хода на отрезках 20, 30, 40, 50 м;
- бег по разметке, через препятствия и предметы;
- бег на месте в упоре у гимнастической стенки;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения: без отягощения, на месте, с продвижением вперед, спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.;
- выполнение команд «на старт», «внимание», «марш».

Упражнения на развитие выносливости:

- кроссовый бег;
- повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие увеличению подвижности в суставах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени назад;
- бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг;
- бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг;
- бег с прямыми ногами;
- бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага;
- бег толчками.

3.5 Техническая подготовка

Задачи:

- Знакомство с основами техники легкоатлетических упражнений;
- освоить основы техники бега на короткие дистанции и финишированию.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- эстафетный бег.

3.6 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучающихся, необходимых для успешной учебно-тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка обучающихся по Программе включает:

- формирования адекватности самооценки и самоконтроля;
- развитие внимания;
- развитие волевых качеств

4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной работы – формирование устойчивого интереса и потребности в здоровом образе жизни и систематическом выполнении физических упражнений, формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников, развитие у обучающихся сплочённости, чувства команды.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании обучающихся, занимающихся легкой атлетикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проведение тематических праздников; экскурсии, культпоходы в театр, музеи, на выставки; тематические выставки и беседы; оформление стендов, стенгазет, выступление чирлидеров на различных городских мероприятиях, поздравление обучающихся с днем рождения.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы.

5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Каждое занятие спортивно-оздоровительной группы должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. Непосредственное решение оздоровительных задач важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены.

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает различные методы: теоретические (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, видео, фотоиллюстрации); практические (упражнения); игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка).

Основными средствами в освоение программы являются:

- средства общей физической и специальной подготовки;
- изучение элементов упражнений;
- разучивание танцевальных связок;
- разучивание и отработка танцевальных упражнений под музыку;
- игры (подвижные, малоподвижные).

5.1 Структура физкультурного занятия

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки занимающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи. Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи **подготовительной части** занятия:

Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе);

Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;

Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть различные подготовительные упражнения общего характера и игровые упражнения, подвижные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-15% общего времени занятия, однако продолжительность

разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, году обучения и другим факторам.

Задачи основной части:

Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;

Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);

Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет. Задачи заключительной части – это направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся, а также подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени занятия.

5.2 Тренировочная нагрузка на физкультурном занятии

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

Физическая нагрузка во время учебно-тренировочного занятия регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.

К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания тренера-преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т.п.

К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т.п.).

Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными. Увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок. Но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося.

6 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Легкоатлетический манеж		1
2.	Беговые дорожки на стадионе		1
3.	Конус высотой 15 см	штук	10
4.	Конус высотой 30 см	штук	20
5.	Брус для отталкивания	штук	1

6.	Яма с песком для прыжков в длину	штук	1
7.	Рулетка (10 м)	штук	2
8.	Грабли	штук	1
9.	Палочка эстафетная	штук	2
10.	Секундомер	штук	2
11.	Скамейка гимнастическая	штук	4
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1.	Мат гимнастический	штук	10
2.	Скакалка гимнастическая	штук	20
3.	Обруч гимнастический	штук	3
4.	Мячи для игр	штук	2

7 Список литературы и информационных ресурсов

1. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
2. Крючек Е.С.: Содержание и методика оздоровительных занятий, Олимпия пресс, 2009.
3. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.:Олимпия Пресс, 2006 - 224с.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
5. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
6. Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факультет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройтер. - Мн., 2003. - 102 с.
7. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.