

Министерство образования и науки Самарской области  
Юго-Западное управление  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 22 г.о. Чапаевск Самарской области  
структурное подразделение «ДЮСШ №1»

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ №22  
\_\_\_\_\_ Уваровский М.Ю.  
«04» августа 2023 года

Программа принята на основании  
решения методического совета  
от «02» августа 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
с элементами вида спорта лёгкая атлетика  
**«Быстрее, выше, сильнее»**

Возраст детей: 15-18 лет  
Срок обучения: 1 год

Разработчик:  
Кутараева Л.Н. – тренер-преподаватель

*Чапаевск, 2023*

## Содержание.

• Пояснительная записка	3
• Модуль 1 «Физическая подготовка»	10
• Модуль 2 «Избранный вид спорта»	16
• Модуль 3 «Спортивные игры»	20
• Обеспечение программы	25
• Список используемой литературы	27

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее, выше, сильнее» физкультурно-спортивной направленности с элементами легкой атлетики (далее Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Программа направлена на формирование и развитие физических способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья,

Данная программа разработана с учетом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся старшего школьного возраста, и представляет собой набор учебных тем, необходимых детям для физического воспитания личности, получение углубленных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержки детей, проявивших выдающиеся способности в легкой атлетике, необходимые для участия в соревнованиях и сдачи норм ГТО.

### **Пояснительная записка.**

В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Быстрее, выше, сильнее» (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта лёгкая атлетика положены:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (СП 2.4.3648 – 20);
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от

20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 NMO-16-09-01/826-ТУ)
- Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ по виду спорта «легкая атлетика», 2005 г.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Быстрее, выше, сильнее» физкультурно - спортивная.

**Актуальность Программы** заключается в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Реализация данной Программы в системе дополнительного образования детей позволяет не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели.

**Новизна программы** состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности

**Отличительной особенностью** программы является модульное построение ее содержания, позволяющее выстраивать обучение,

включающее в себя элементы нескольких направленностей: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий.

**Педагогическая целесообразность** заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. В образовательном процессе большое внимание уделяется общей физической подготовке, игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность данной общеразвивающей программы.

#### **Цель и задачи Программы.**

**Цель программы** - возможность приобрести углубленный минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности в формировании личности, ориентированной на общечеловеческие ценности посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями лёгкой атлетикой. Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

#### **Обучающие:**

- обогатить знания детей об истории развития легкой атлетики;
- раскрыть понятия, термины и определения легкой атлетики;
- формировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой; показателями физической подготовленности;
- подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО.
- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности,

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать нравственные и волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- развить общефизические и специальные качества легкоатлета;
- развивать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- расширять функциональные возможности организма через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;
- развить устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развить средствами легкой атлетики самостоятельность, индивидуальные, творческие способности обучающихся;
- способствовать раскрытию средствами легкой атлетики спортивной одаренности и таланта у обучающихся;

*Цели и задачи каждого модуля формируются отдельно.*

***Возраст детей, участвующих в реализации программы:*** 15-18 лет.

В возрасте 15-18 лет происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. К 18 годам завершается период бурного роста и развития организма, наступает относительно спокойный период физического развития. Темп роста в длину замедляется, нарастает мышечная сила, умственная и физическая работоспособность, увеличивается объем грудной клетки, формирование и функциональное развитие тканей и органов. В этом возрасте выравнивается характерное для подростков несоответствие в росте сердца и сосудов, уравнивается кровяное давление. Завершается развитие центральной нервной системы.

Старшеклассникам доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по скоростным видам спорта, добиваясь заметных успехов.

В возрасте 15-18 лет формируется духовный облик, определяются черты характера человека, происходит становление мировоззрения и личности.

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

***Формы обучения:***

- учебно-тренировочное занятие (теоретические и практические).
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;

- самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

**Форма организации деятельности:** групповая, индивидуальная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1,5 и 2 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 40 минут обучения.

**Наполняемость учебных групп:** составляет 15-25 человек

### **Планируемые результаты**

#### Личностные:

- умение действовать в коллективе;
- чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
- положительное отношение к учебно-тренировочному процессу, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- наличие мотивации к физическому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### Метапредметные:

##### *Познавательные:*

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

##### *Регулятивные:*

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные тренером-преподавателем ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой результат.

*Коммуникативные:*

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе в команде спортсменов;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

**Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы «Быстрее, выше, сильнее».**

№ модуля	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	<b>Физическая подготовка</b>	42	4	38	Выполнение контрольных упражнений
2.	<b>Избранный вид спорта «Лёгкая атлетика»</b>	42	4	38	Выполнение контрольных упражнений, соревновательная

					деятельность
3.	<b>Спортивные игры</b>	42	4	38	Самостоятельное судейство спортивных игр
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>12</b>	<b>114</b>	

Учебный план рассчитан на 36 недель.

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.**

Результатом реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с элементами легкой атлетики «Быстрее, выше, сильнее» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории легкоатлетических дисциплин, навыками проведения соревнований.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- собеседование;
- выполнение контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях в течение года;
- тестирование.

## **Модуль № 1 «Физическая подготовка».**

Одно из основных условий достижения высоких результатов- единство общей и специальной физической подготовки лёгкоатлета.

Под общей физической подготовкой (ОФП) подразумевается использование различных упражнений, в том числе упражнений из других видов спорта для развития основных физических качеств спортсмена (силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости), необходимых для более успешного овладения отдельными видами легкоатлетических упражнений.

**Цель модуля:** комплексное развитие физических качеств лёгкоатлетов, повышение уровня функциональных возможностей организма путём воспитания общей работоспособности, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, совершенствование двигательных умений и навыков в легкой атлетике для реализации и достижений в соревновательной деятельности.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- формирование представлений о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование двигательных умений и навыков, направленных на развитие способностей человека с учётом вида его деятельности.

#### Развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие физических способностей, необходимых для конкретного вида легкой атлетики;
- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсмена в избранном виде легкой атлетики.

#### Воспитательные:

- воспитание гармоничной, социально активной личности;
- воспитание потребности и привитие умения самостоятельно заниматься

физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;

- воспитание дисциплинированности, организованности.
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.

### **Предметные ожидаемые результаты**

#### Обучающийся должен знать:

- место лёгкой атлетики в системе Олимпийского движения;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой, поведения на стадионе;
- личную гигиену юного легкоатлета, уход за спортивной одеждой и обувью;
- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- виды специально-подготовительных упражнений

#### Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть техникой базовых упражнений легкой атлетики.

#### Обучающийся должен приобрести навык

- проведения самостоятельных занятий по освоению и закреплению осваиваемых на занятиях новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
- соревновательный опыт, улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества.

**Учебно-тематический план модуля № 1  
«Физическая подготовка».**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>Формы контроля /аттестации</b>
<b>1</b>	<b>Введение в модуль</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и профилактика травматизма	<b>1</b>	<b>1</b>			Беседа/опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
2.1	Физическая культура и спорт в России	2	1		1	Беседа/опрос
2.2	Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек	1		1		Беседа/опрос
<b>3</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>37</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	
2.1	Кроссовый бег	9	3	3	3	УТЗ/ наблюдение
2.2	Общеразвивающие упражнения	4	1	2	1	УТЗ/ наблюдение
2.3	Акробатические упражнения	3	1	1	1	УТЗ / наблюдение
2.4	Упражнения скоростно-силовых качеств	9	3	3	3	УТЗ / наблюдение
2.5	Упражнения для развития спец. выносливости.	6	2	2	2	УТЗ / наблюдение
2.6	Упражнения для развития спец. координации	6	2	2	2	УТЗ / наблюдение
<b>4</b>	<b>Итоговое занятие.</b> <b>Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	Сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	

**Содержание программы  
Модуля № 1 «Физическая подготовка».**

**Тема 1.** Введение в модуль.

Теория: знакомство с группой, инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, профилактика травматизма и меры его предупреждения. Правила поведения в зале и на стадионе, правила пользования спортивным инвентарём.

Тренировочный режим. Спортивная форма для занятий лёгкой атлетикой.

Практика: ознакомление с инструкцией по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, ознакомление с местами проведения занятий, оборудованием и инвентарем. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

## **Тема 2. Физическая культура и спорт в России**

Теория: История развития физической культуры и спорта, история развития лёгкой атлетики.

Практика: Демонстрация фильмов.

## **Тема 3. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек**

Теория: Общие гигиенические требования к занимающимся лёгкой атлетикой. Режим дня. Понятия здорового образа жизни.

Практика:

- демонстрация фильмов

## **Тема 4. Кроссовый бег.**

Теория: понятие бега и его виды.

Практика:

- кроссовый бег 3000м.

- комплекс прыжковых упражнений.

## **Тема 5. Общеразвивающие упражнения**

Теория: Виды общеразвивающих упражнений.

Практика:

- комплекс упражнений для шеи (наклоны, круговые движения и повороты головы в различных направлениях);

- комплекс упражнений для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибания, махи, отведения и приведения, рывки).

- комплекс упражнений для туловища, упражнения для формирования правильной осанки (из различных исходных положений- наклоны, повороты; в положении лёжа – поднятие и опускания ног, круговые движения ногами, поднятия и опускания туловища).

- комплекс упражнений для ног (различные маховые движения, приседания, выпады).

### **Тема 6. Акробатические упражнения.**

Теория: Виды акробатических упражнений.

Практика:

- мост, равновесие «ласточка», шпагаты, кувырки, стойка на лопатках «берёзка»;
- стойка на трех точках(стойка на голове с опорой на руки);
- стойка на кистях с толчка двумя ногами, перевороты.

### **Тема 7. Упражнения скоростно-силовых качеств**

Теория: Определение скоростно-силовых качеств, техника безопасности.

Практика:

- бег с высоким с подниманием бедра с весом на месте и с незначительным продвижением вперед в различном темпе — 15- 30м.
- бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, торф) в различном темпе 20-40м.
- бег в гору (крутизна — 20°) в среднем и быстром темпе 15-25 м.
- прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед 10-30 прыжков.
- выпрыгивание из глубокого приседа 16-20 прыжков.
- прыжки на одной ноге с продвижением вперед 15-30 м на каждой ноге.
- многократные прыжки через препятствия (гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры) на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания 30-40 прыжков.
- броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками 6-8 раз.
- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа по 5-7 раз на время.

## **Тема 8.** Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория: Понятие выносливости. Техника безопасности при выполнении упражнений.

### Практика:

- большой объем разминочного бега;
  - повторный бег сериями от 4 до 6 х (150 до 500 м);
- равномерные кроссы, в чередовании с ходьбой до 40 – 60 мин;
- фартлек.

## **Тема 9.** Упражнения для развития специальной координации

Теория: Понятие координации движений. безопасности при выполнении упражнений.

### Практика:

- прыжки на скакалке (на двух, на одной ноге, скрестно, двойное вращение, бег на месте, прыжки с продвижением вперед, смешанные прыжки, прыжки на количество за интервал времени). Выполняются по заданному количеству прыжков или заданному интервалу времени;
- лестница координационная (прыжки на двух, на одной ноге, прямо, боком, переменные и одновременные движения ногами в различных вариациях). Выполняется поточным методом с соблюдением интервалов друг от друга;
- ступенька (15-20см) спрыгивания, запрыгивания на двух и одной ноге, прямо, боком;
- прыжки через барьеры высотой 40-60см. (выставляются по прямой с одинаковым расстоянием. Можно менять расстояние и положение барьера, добавлять между прыжками кувырки и т.п.);
- бег и изменением направления по заданной траектории. (выполняется индивидуально, вокруг конусов в различных вариациях на время).

## **Тема 11.** Итоговое занятие.

Теория: Контрольные нормативы по общей физической подготовке для лёгкоатлетов 15-18 лет.

### Практика:

- сдача контрольных нормативов.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке  
для легкоатлетов 15-18 лет.**

Контрольные упражнения	15лет		16лет		17лет		18лет	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
<b>Общая физическая подготовка</b>								
Бег 30м(сек)	4,7	5,2	4,6	5,1	4,5	5,1	4,4	5,0
Прыжок в длину с места(см)	216	193	227	197	237	203	241	207
Подтягивание на перекладине (юнши)	11		12		12		12	
Подъём туловища из положения лёжа, руки за головой за 30 секунд (девушки)		22		23		124		25

**Модуль № 2 Избранный вид спорта «Лёгкая атлетика».**

Основу легкой атлетики составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метание и многоборье.

Легкую атлетику можно считать массовым видом спорта, особенно в циклических дисциплинах — беге и ходьбе.

Легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

Ведущими факторами, определяющие спортивные результаты по легкой атлетике, являются физическая и функциональная подготовленность. Однако большое значение в спортивных достижениях имеет и технико-тактическая подготовленность.

**Цель:** формирование теоретических и практических знаний в области тактики и практического овладения ими применительно к требованиям своего вида легкой атлетики.

**Задачи:**

Обучающие:

- формирование знаний сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;

Развивающие:

- обучение основам технико-тактических приемов в легкой атлетике;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;
- умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- характерные умения и навыки выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом.

Обучающийся должен уметь:

- владеть техникой базовых упражнений легкой атлетики.

Обучающийся должен приобрести навык:

- соревновательного опыта;
- улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества и необходимые спортсмену психологические качества.

**Учебно-тематический план**

**Модуля № 2 Избранный вид спорта «Лёгкая атлетика».**

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	декабрь	январь	февраль	Формы контроля /аттестации
1.	Введение в модуль Основы техники видов лёгкой атлетики.	1	1			Собеседование

<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Основы спортивной тренировки	1		1		Собеседование
1.2	Основные средства тренировки-общие физические, специально-физические, технико-тактические.	2	1		1	Собеседование
<b>3</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>37</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	
2.1	Обучение техники бега с высокого и низкого старта	10	4	3	3	УТЗ/ наблюдение
2.2	Обучение техники прыжка в длину с разбега	10	3	3	4	УТЗ/ наблюдение
2.3	Обучение техники метания	9	3	3	3	УТЗ/ наблюдение
2.4	Обучения технике прыжка в высоту	8	2	4	2	УТЗ/ наблюдение
<b>4</b>	<b>Итоговое занятие. Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	Сдача нормативов, участие в соревнованиях
<b>Итого</b>		<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	

## Содержание программы

### Модуля №2 Избранный вид спорта «Лёгкая атлетика».

**Тема 1.** Введение в модуль. Основы техники видов лёгкой атлетики.

Теория: Общие понятия о технике спортивного упражнения. Основы техники бега, основы техники прыжков, основы техники метания.

**Тема 2.** Основы спортивной тренировки

Теория: Последовательность изучения видов лёгкой атлетики. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник.

### **Тема 3.** Обучение техники бега с высокого и низкого старта

Теория: Ознакомление с особенностями бега высокого и низкого старта.

Практика:

- выполнение команды « На старт!», «Внимания!», «Марш!».
- начало бега при большом наклоне туловища вперёд 20м,(6-8 раз).

### **Тема 4.** Обучение техники прыжка в длину с разбега.

Теория: Создать представление о технике прыжка. Оценка правильности выполнения упражнений, исправление ошибок

Практика:

- прыжки в шаге с 5-9 шагов;
- прыжки с 15 шагов с группировкой в полёте;
- Прыжки в длину с полного разбега.

### **Тема 5.** Обучение техники метания

Теория: Создать правильное представление о технике метания копья, диска и толкания ядра.

Практика:

- метание с места перед собой;
- метание с места с отведением руки из положения «натянутого лука».
- метание с 4-6 шагов;
- толкание ядра с места;
- толкание ядра со скачка;
- толкание ядра с поворота;

### **Тема 6.** Обучения технике прыжка в высоту

Теория: Ознакомление с техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».

Практика:

- постановка ноги вперёд с 1,2,3 и 4 шагов в сочетании с замахом руками;
- выпрыгивание вверх с 1,2,3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой.

### **Тема 7.** Итоговое занятие.

Теория: Контрольные нормативы по избранному виду спорта «Лёгкая атлетика» для детей 15-18 лет.

Практика:

- сдача контрольных нормативов.

### Контрольные нормативы по Избранному виду спорта «Лёгкая атлетика» возраст 15-18 лет.

№п/п	Контрольные упражнения	15лет		16лет		17лет		18лет	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
<b>ОФП</b>									
1	Бег 30м(сек)	4,7	5,2	4,6	5,1	4,5	5,1	4,4	5,0
2	Прыжок в длину с места(см)	216	193	227	197	237	203	241	207
3	Подтягивание на перекладине (юноши)	11		12		12		12	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)		12		14		16		18
<b>СФП</b>									
1	Бег 60м(сек)	9,2	10,0	8,8	9,8	8,8	9,8	8,8	9,8
2	Бег 300м(сек)	57.0	1.02.0	55.0	1.02.0	53.0	1.02.0	53.0	1.02.0
3	Бег 1000м(сек)	4.28.0	5.15.0	4.18.0	5.05.0	4.08.0	4.54.0	4.03.0	4.48.0
4	Челночный бег 3х10м.		8,4		8,3		8,2		7,9
5	Метание спортивного снаряда весом 700грамм (юноши) 500 грамм (девушки)	25	14	27	16	30	18	32	20
6	Прыжок в высоту с места	59	55	60	56	61	57	62	58
7	Тройной прыжок с места	7.50	6.20	7.60	6.30	7.70	6.40	7.80	6.50

### Модуль №3 «Спортивные игры».

В подготовке легкоатлетов применяются спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол.

Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

**Цель модуля:** способствовать развитию физических, моральных качеств и тактического мышления, навыков, укрепить здоровье детей.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучение основам техники и тактике спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол);
- формирование первичных организаторских навыков и умений.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом
- повышение уровня общефизической подготовки (ОФП);
- развитие специальных физических способностей

Воспитательные:

- воспитание коллективизма, чувства дружбы со сверстниками и другими участниками образовательного процесса;
- воспитание необходимых морально-волевых и физических качеств;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- историю развития волейбола, баскетбола, футбола;
- правила техники безопасности при проведении спортивных игр;
- правила игры в волейбол, баскетбол, футбол;

- тактические приёмы в волейболе, баскетболе, футболе

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные технические приёмы спортивных игр;
- уметь оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы;
- выполнять движения в соответствии с правилами игры;
- осуществлять самоконтроль и дозирование нагрузки;

Обучающийся должен приобрести навык

- владения всеми правилами спортивных игр;
- проведения спортивных игр с учащимися младших классов.

**Учебно-тематический план модуля №3  
«Спортивные игры».**

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	март	апрель	май	Формы контроля /аттестации
1	<b>Введение в модуль.</b> Инструктаж по технике безопасности на спортивных играх	1	1			Беседа
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.2	Знакомство с правилами спортивных игр (волейбол, баскетбол)	2	1	1		Беседа/ судейство
1.3	Знакомство с правилами спортивных игр (футбол)	1			1	Беседа/ судейство
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>37</b>	12	13	12	
2.1	Волейбол	12	4	4	4	УТЗ/ наблюдение
2.2	Футбол	13	4	5	4	УТЗ/ наблюдение
2.3	Баскетбол	12	4	4	4	УТЗ/ наблюдение
<b>3</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	Самостоятельное судейство спортивных игр
	<b>Итого</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	

**Содержание программы**

## Модуля №3 «Спортивные игры».

**Тема 1.** Знакомство с правилами спортивных игр, инструктаж по технике безопасности.

Теория. Инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях, знакомство с правилами игр.

Практика.

- просмотр видеофильмов.

**Тема 2.** Волейбол

Теория. Основные позиции игроков на площадке. Размер площадки.

Практика.

- перемещения из стойки.

- передача мяча.

- передача мяча сверху двумя руками.

- подача мяча.

- нападающие удары.

- приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия.

- тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.

**Тема 3.** Футбол

Теория. Размеры футбольного поля, ворот. Позиции игроков на футбольном поле.

Практика.

- удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода.

- остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром.

- ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.
- техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.
- тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.
- групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия.
- тактика игры в защите. Соревнования с командами других секций.

#### **Тема 4. Баскетбол**

Теория. Размер площадки. Основные позиции игроков на площадке.

Практика.

- передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.
- ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.
- ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.
- тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.
- тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

#### **Тема 5. Итоговое занятие**

### Практика.

- самостоятельное судейство спортивных игр.

## **Обеспечение программы**

### *Методическое обеспечение.*

#### **Основные принципы, положенные в основу программы:**

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знания в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

#### **Методы работы:**

- словесный – рассказ, объяснения, разбор задания, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

Необходимо обращать внимание на интонацию и на то, с какой силой сказано слово.

- наглядный – демонстрация способа и последовательности выполнении практических упражнений, показ видеоматериалов.

Наглядные методы дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления занимающихся.

- практический – тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

- игровой - выполнение двигательных действий в условиях игры.

Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

- соревновательный–специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основная форма подведения итогов - выступления на соревнованиях, сдача нормативов.

#### ***Ресурсное обеспечение программы:***

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта Лёгкая атлетика «Быстрее, выше, сильнее» осуществляет тренер-преподаватель Кутараева Л.Н., прошедшая аттестацию, имеющая высшую квалификационную категорию.

***Материально-техническое оснащение программы.***

Тренировочные занятия проводятся в физкультурно-спортивном комплексе, на стадионе «Луч» и спортивных площадках.

Материально-техническая база для реализации Программы представляет собой перечень имеющегося оборудования:

- гимнастические маты -10шт;
- гимнастическая скамья – 3шт;
- стартовые колодки-6шт,
- барьеры беговые – 10шт;
- конусы -10шт;
- кубики для челночного бега;
- обручи, скакалки – по 15шт;
- эстафетные палочки;
- мяч: волейбольный, футбольный – по 5шт;
- теннисные мячи – 10шт.;
- мячи для метания – 150г. – 10шт.,
- гимнастическая стенка – 1 шт.,
- весы медицинские – 2 шт.,
- корзина для мячей – 1 шт.,
- гантели – 10 пар,
- шиповки беговые – 15 пар.

## Список использованной литературы.

1. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний: в вопросах и ответах: учеб, пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2016. - 240 с.
2. Мирзоев, О. М. Соревновательная деятельность в легкой атлетике: тенденции развития бега на короткие дистанции и барьерного бега (по итогам чемпионатов мира): монография: к XVI чемпионату мира (г. Лондон, 2017 г.)
3. Романов, Н. С. Бегайте быстрее, дольше и без травм / Н. Романов при уч. К. Брунгардта; пер. с англ. М. Бобровой. -М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 244 с.
4. Рудин, М. В. Специальные упражнения легкоатлетов как основа спортивной тренировки: учеб. -метод. пособие / М. В. Рудин. — Брянск: РИО БГУ, 2016. - 129 с.
5. Калоша, А. И. Основы техники и методика обучения (метания мяча, гранаты, копья) / А. И. Калоша; Минобрнауки РФ, Брянский гос. университет им. акад. И. Г. Петровского, институт педагогики и психологии. — Брянск: РИО БГУ, 2016. - 104 с.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. -М.,2015.
7. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы игры (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 112 с.
8. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского /А.Я. Гомельский. - М. : Гранд ФАИР-пресс, 2015. - 338, [2] с.
9. Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) : учебное пособие для студентов факультетов физической культуры педагогических вузов /М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Ишим. гос. пед. ин-т им. П.П. Ершова"; [И.Н. Григорович и др.]. - Ишим : Изд-во Ишимского государственного педагогического института, 2018. - 194 с.;

### Интернет-ресурсы

- <http://минобрнауки.рф> – Министерство образования и науки РФ.
- [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) – Официальный сайт Министерства спорта РФ.
- <http://school-collection.edu.ru>
- <http://bmsi.ru> – БМСИ - библиотека международной спортивной информации
- Лёгкая атлетика России (Электронный ресурс).
- URL: [htt://www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и

практика физической культуры (Электронный ресурс)

[URL:http://lib/sportedu.ru/press/](http://lib/sportedu.ru/press/)

- <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики