

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



C=RU, O=ГБОУ СОШ
№22 г.о. Чапаевск,
CN=Уваровский М.Ю.,
E=school22_chp@samara.e
du.ru
008ff7871544513d27
2024.08.01 13:13:
39+04'00'

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ №22
Уваровский М.Ю.
«01» августа 2024 года

Программа принята на основании
решения методического совета
от «01» августа 2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
с элементами вида спорта лёгкая атлетика
«Юный легкоатлет»

Возраст детей: 7-9 лет
Срок обучения: 1 год

Разработчик:
Ковальский А.А. - тренер-преподаватель

Чапаевск, 2024 г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами легкой атлетики «Юный лёгкоатлет» (далее Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Программа направлена на формирование и развитие творческих 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 среднего школьного возраста, и представляет собой набор учебных тем, необходимых детям для физического воспитания личности, получение начальных 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 физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта лёгкая атлетика «Юный лёгкоатлет» (далее Программа) 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)
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- «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.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Юный лёгкоатлет» 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.

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: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям лёгкой атлетикой, формирования навыков здорового образа жизни.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

Обучающие:

- формировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности;
- подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость,
- расширять функциональные возможности организма.

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;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Программа рассчитана для учащихся 7-9 лет.

В группы по легкой атлетике зачисляются дети 7-9 лет, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

Сроки реализации:

Программа рассчитана на 1 год, объём - 126 часов.

Режим занятий: два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным проветриванием спортивного зала между занятиями не менее 15 минут

Наполняемость учебных групп: составляет 15-25 человек

Форма организации деятельности:

- учебно-тренировочное занятие (теоретические и практические).

Большее количество времени занимают практические занятия.

Теоретическая часть занятий должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях.

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.

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;

- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе в команде спортсменов;
- 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 «Юный легкоатлет»

№ модуля	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	42	4	38	Выполнение контрольных упражнений
2.	Подвижные игры	42	4	38	Выполнение контрольных упражнений, соревновательная деятельность
3.	Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике	42	4	38	Выполнение контрольных упражнений
	ИТОГО	126	12	114	

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 «Юный легкоатлет» 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;
- тестирование;
- участие в соревнованиях в течение года

Модуль № 1 «Общая физическая подготовка».

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

Задачи:

Обучающие:

- формирование представлений о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- совершенствование двигательных действий.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом

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.

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.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

Обучающийся должен приобрести навык

- проведения самостоятельных занятий по освоению и закреплению осваиваемых на занятиях новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Учебно-тематический план модуля № 1

«Общая физическая подготовка».

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	Формы контроля /аттестации
1	Введение в модуль	4	2	1	1	Беседа
1.1	Инструктаж по технике безопасности	1	1			Беседа/опрос
1.2	История развития л/а в России	1			1	Беседа/опрос
1.3	Гигиена спортсмена и закаливание	1		1		Беседа/опрос
1.4	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1			Беседа/опрос
2	Практическая подготовка	37	12	13	12	
2.1	Строевые упражнения	3	1	1	1	УТЗ/ наблюдение
2.2	Упражнения для развития общей выносливости.	7	3	2	2	УТЗ/ наблюдение
2.3	Упражнения для развития быстроты.	7	2	3	2	УТЗ / наблюдение
2.4	Упражнения для развития гибкости	7	2	2	3	УТЗ / наблюдение
2.5	Упражнения для развития силы	7	2	3	2	УТЗ / наблюдение
2.6	Упражнения для развития координации	6	2	2	2	УТЗ / наблюдение
3	Итоговое занятие. Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	1			1	Сдача контрольных нормативов
Итого		42	14	14	14	

Содержание программы

Модуля № 1 «Общая физическая подготовка».

Тема 1. Введение в модуль.

Теория: знакомство с группой, инструктаж по технике безопасности.

Тренировочный режим. Спортивная форма для занятий лёгкой атлетикой.

Практика: ознакомление с местами проведения занятий, оборудованием и инвентарем. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

Тема 2. История развития л/а в России

Теория: роль лёгкой атлетики в спорте. Единая всероссийская спортивная классификация.

Практика: классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

Тема 3. Гигиена спортсмена и закаливание.

Теория: общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Практика: анализ тренировочной нагрузки. Тематическая викторина по видам закаливания спортсмена.

Тема 4. Места занятий, их оборудование и подготовка.

Теория: стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к их состоянию. Уход за тренировочным помещением. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Практика: ознакомление с местом занятий по избранному виду спорта.

Тема 5. Строевые упражнения.

Теория: понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Практика:

- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение в шеренге, в колонне;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- изменение скорости движения;
- переход с шага на бег, с бега на шаг;
- повороты в движении.

Тема 6. Упражнения для развития общей выносливости.

Теория: понятие выносливости и её разновидности. Инструктаж правильности выполнения упражнений

Практика:

- равномерный, медленный бег до 5 мин.;
- кросс по слабопересеченной местности до 1000 м;
- подвижные игры с бегом.

Тема 7. Упражнения для развития быстроты.

Теория: понятие быстроты. Инструктаж правильности выполнения упражнений

Практика:

- выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе;
- различные варианты эстафет с бегом на дистанции 10 – 20м.

Тема 8. Упражнения для развития гибкости

Теория: понятие гибкости. Инструктаж правильности выполнения упражнений.

Практика:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения (полушпагат, шпагат, мост и т.п.);
- упражнения с помощью партнера, упражнения с помощью гимнастического инвентаря и снарядов(скакалка, обруч, гимнастическая палка);
- подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.

Тема 9. Упражнения для развития силы

Теория: понятие силы и её разновидности. Инструктаж правильности выполнения упражнений.

Практика:

- ОРУ с предметами (гантели, набивные мячи, эспандер),
- упражнения в висах на перекладине, шведской стенке, упражнения в упорах
- упражнения с преодолением собственного веса, преодоление веса и сопротивление партнера, переноска и перекладывание груза.

Тема 10. Упражнения для развития координации

Теория: Понятие координации движений. Инструктаж правильности выполнения упражнений.

Практика:

- ОРУ в движении;
- ОРУ под музыкальное сопровождение;
- ОРУ на скамейке, у шведской стенки; акробатические упражнения (перекаты, кувырки);

Тема 11. Итоговое занятие.

Теория: контрольные нормативы для детей 7-9 лет.

Практика: сдача контрольных нормативов.

Контрольные нормативы по ОФП для юных лёгкоатлетов

Контрольные упражнения	Девочки 7-9 лет			Мальчики 7-9 лет		
	5	4	3	5	4	3
ОФП						
Бег 30м	5,6	5,7	5,8	5,5	5,6	5,7
Прыжки в длину с места	155	150	145	175	170	165
Подтягивание/отжимания	5	4	4	4	3	2
Поднятие ног в висе	3	2	1	3	2	1

Модуль № 2 « Подвижные игры».

Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, развивают двигательные способности, совершенствуют умения, обучают жизненным ситуациям, как следует поступать в тех или иных случаях, развивают мораль, учат ориентироваться в пространстве, помогают ребенку открывать для себя новый для него мир.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей.

В программе используются игры для развития быстроты, силы, выносливости, пространственной ориентации; игры в подготовке легкоатлетов; игры-поединки, игры-аттракционы.

Цель модуля: вызвать положительные эмоции у детей (радость, удовольствие, воодушевление), раскрыть потенциальные возможности и творческую инициативу ребенка, привить детям интерес и любовь к подвижным играм, закрепить двигательные навыки, укрепить здоровье детей.

Задачи:

Обучающие:

- обучение правилам игры;

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование и развитие физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание коллективизма со сверстниками и другими участниками образовательного процесса;
- воспитание необходимых морально-волевых и физических качеств;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при проведении подвижных игр;
- название и правила проведения подвижных игр;

Обучающийся должен уметь:

- быстро ориентироваться в пространстве;
- уметь оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы;
- выполнять движения в соответствии с правилами игры.

Обучающийся должен приобрести навык

- владеть всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания);
- организовывать и провести подвижные игры со своими сверстниками.

Учебно-тематический план модуля №2

« Подвижные игры»

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	декабрь	январь	февраль	Формы контроля /аттестации
1	Введение в модуль Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	1			Беседа
2	Теоретическая подготовка	3	1	1	1	
1.1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	1	1			Собеседование
1.2	Особенности современных подвижных игр.	1		1		Собеседование
1.3	Развитие физических качеств посредством подвижных игр.	1			1	Собеседование
3	Практическая подготовка	37	13	13	11	
2	Игры на развитие выносливости	9	3	3	3	УТЗ/ наблюдение
3	Игры на развитие быстроты	9	3	3	3	УТЗ/ наблюдение
4	Игры на развитие силы	7	3	2	2	УТЗ/ наблюдение
5	Игры на развитие гибкости	6	2	2	2	УТЗ/ наблюдение
6	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей	6	2	3	1	УТЗ/ наблюдение
4	Итоговое занятие	1			1	подготовка и проведение подвижных игр обучающимся

						самостоятельно
	Итого	42	14	14	14	

Содержание программы модуля №2 « Подвижные игры»

Тема 1. Введение в модуль

Теория: правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практика: способы деления на команды (группы).

Тема 2. Игры на развитие выносливости

Теория: Особенности современных подвижных игр.

Практика: «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Скачки», «Сумей догнать».

Тема 3. Игры на развитие быстроты

Теория: Понятие быстроты. Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется выполнять в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объёмах.

Практика: «Вызов номеров», «Эстафета», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», «Лови мяч», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему».

Тема 4. Игры на развитие силы.

Теория: Понятие силы. В игре не следует давать начинающим в большом объёме упражнение с около предельными и предельными нагрузками.

Эмоциональный подъём часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

Практика: «Кто дальше», «Толкание ядра», «Перетягивание», «Кто

сильнее», «Удержись в кругу» «На прорыв», «Ванька-встанька», «Бой петухов», «Бег на руках».

Тема 5. Игры на развитие гибкости

Теория: Развитие физических качеств посредством подвижных игр.

Практика: «Кто быстрее передаст», « Скамейки над головой», «Мостик и кошка», «Кто быстрее».

Тема 6. Игры на комплексное развитие координационных способностей.

Теория: Координационные способности проявляются в умении быстро перестраиваться в соответствии с меняющейся обстановкой.

Практика: «Зоркий глаз», «Падающая галка», «Мяч над веревкой», «Только снизу», «Точная подача».

Тема 7. Итоговое занятие.

Практика: подготовка и проведение игры обучающимся самостоятельно.

Текущий контроль

по окончании модуля №2 «Подвижные игры» осуществляется путём подготовки и проведения подвижных игр обучающимся самостоятельно.

Модуль №3

«Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике»

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в легкой атлетике для реализации и достижений в соревновательной деятельности. Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- формирование двигательных умений и навыков, направленных на развитие способностей человека с учётом вида его деятельности.

Развивающие:

- развитие физических способностей, необходимых для конкретного вида легкой атлетики;

- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсмена в избранном виде легкой атлетики;

Воспитательные:

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.

- воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- виды специально-подготовительных упражнений

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств.

- владеть техникой базовых упражнений легкой атлетики.

Обучающийся должен приобрести навык:

- соревновательный опыт, улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества.

- необходимые спортсмену психологические качества.

Учебно-тематический план

Модуля №3 «Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике»

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	март	апрель	май	Формы контроля /аттестации
-------	--------------------	--------------	------	--------	-----	----------------------------

1	Введение в модуль Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике	1	1			Беседа
1	Теоретическая подготовка	3	1	1	1	
1.1	Определение средств специальной физической подготовки.	1	1			Беседа/опрос
1.2	Понятия прыжковых упражнений. Инструктаж правильности выполнения упражнений.	1		1		Беседа/опрос
1.3	Краткий рассказ об основах техники метания мяча, правилах соревнований.	1			1	Беседа/опрос
2	Практическая подготовка	37	13	12	12	
2.1	Специальные прыжковые упр.	10	3	4	3	УТЗ/ наблюдение
2.2	Специальные подводящие и беговые упр.	10	4	3	3	УТЗ/ наблюдение
2.3	Специальные упр. для метания	7	2	2	3	УТЗ/ наблюдение
2.4	Упражнения с отягощениями	10	4	3	3	УТЗ/ наблюдение
3	Итоговое занятие. Контрольные нормативы по СФП для детей 7-9 лет.	1			1	Сдача контрольных нормативов
	Итого	42	14	14	14	

Содержание программы

модуля №3 «Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике»

Тема 1. Введение в модуль. Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике.

Тема 2. Основные средства специальной физической подготовки

Теория. Определение средств специальной физической подготовки.

Тема 3. Специальные прыжковые упражнения.

Теория: Понятия прыжковых упражнений. Инструктаж правильности выполнения упражнений

Практика:

1. Двойной, тройной прыжки с места
2. Прыжки через барьеры 4x10м
3. Прыжки с ноги на ногу 2x20м
4. Прыжки с ноги на ногу толкаясь вверх с продвижением на 1 стопу 2x20м
5. Прыжки «в шаге» через шаг толкаясь правой (левой) вперёд-вверх 2x25м
6. Прыжки с ноги на ногу толкаясь вверх толчковой ногой через 2 шага 2x30м
7. Подскоки на правой и левой ноге поочередно с продвижением вперёд 2x20м

Тема 4. Специальные подводящие и беговые упражнения.

Практика:

1. Семенящий бег 2x20м
2. Бег с захлёстыванием голени назад 2x20м
3. Бег с прямыми ногами 2x20м
4. Бег с высоким подниманием бедра 2x20м
5. Бег приставными шагами правым левым боком 2x20м

Тема 5. Специальные упражнения для метания

Теория: Краткий рассказ об основах техники метания мяча, правилах соревнований.

Практика:

1. Броски набивного мяча вверх вперед, снизу вверх.
2. Броски набивного мяча через голову назад.
3. Броски набивного мяча из-за головы вперед вверх.
4. Ходьба левым боком, правая нога перед левой.
5. Стоя на левой ноге, правая согнута в колене перед собой - прыжок на правую, левая прямая в направлении броска.
6. Бег левым боком, правая нога перед левой, через набивные мячи или другие препятствия.
7. Стоя в шаге, отведение мяча на два счета по разделениям.

8. Отведение мяча слитно в сочетании с броском.

9. Бег с мячом над плечом.

Тема 6. Итоговое занятие.

Теория: Контрольные нормативы по СФП для детей 7-9 лет.

Практика: сдача контрольных нормативов.

Контрольные нормативы по СФП для юных лёгкоатлетов

Контрольные упражнения	Девочки 7-9 лет			Мальчики 7-9 лет			
	5	4	3	5	4	3	
СФП							
Бег 60м	10.8	11.0	11.3	10.3	10.5	10.7	
Бег 300м	1.10.0	1.12.0	1.15.0	1.03.0	1.06.0	1.10.0	
Бег 1000м	5.10.0	5.20.0	5.30.0	4.10.0	4.20.0	4.30.0	
Метание мяча весом 150гр.	15	13	10	23	18	15	
Прыжок в длину с места	155	150	145	175	170	165	

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.

Занятие состоит из следующих **структурных компонентов**:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

Ресурсное обеспечение программы:

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта лёгкая атлетика «Юный лёгкоатлет» осуществляет тренер-преподаватель Ковальский А.А. прошедший курсы повышения квалификации, имеющий

первую квалификационную категорию.

Материально-техническое оснащение программы.

Тренировочные занятия проводятся в физкультурно-спортивном комплексе, на стадионе «Луч» и спортивных площадках по договору на безвозмездной основе, согласно совместно составленному расписанию.

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

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, теннисный – по 5шт;

мячи для метания – 150г. – 10шт.,

гимнастическая стенка – 1 шт.,

весы медицинские – 2 шт.,

гантели – 10 пар,

шиповки беговые – 15 пар.

Список использованной литературы.

1. Теория и методика воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С. – М.: КноРус 2018г.- 288с.
2. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: Учебник / Под ред. Торочкова Т.Ю. – М.: Academia, 2019 – 192с
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лёгкая атлетика: учебник/ Под ред. Крючек Е.С. – М.: Academia, 2019 –480с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний: в вопросах и ответах: учеб, пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2020. - 240 с.
5. Рудин, М. В. Специальные упражнения легкоатлетов как основа спортивной тренировки: учеб. -метод. пособие / М. В. Рудин. — Брянск: РИО БГУ, 2019. - 129 с.

Интернет-ресурсы

- <http://минобрнауки.рф> – Министерство образования и науки РФ.
- 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: <http://www.rusathletics.com>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры (Электронный ресурс)URL:<http://lib/sportedu.ru/press/>
- Портал легкой атлетики <http://www.trackandfield.ru/>
- Легкая атлетика России <http://www.rusathletics.com/>
- Легкая атлетика: новости, результаты, фото <http://www.runners.ru/>

