

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
«Шиповка юных»

Возраст детей 10-14 лет
Срок обучения – 1 год

Составитель программы :
Кутараева Лариса Николаевна
тренер-преподаватель

Чапаевск, 2023

- Пояснительная записка _____ 3
- Модуль 1 Общая физическая подготовка _____ 10
- Модуль 2 Специальная физическая подготовка _____ 17
- Модуль 3 Техничко-тактическая подготовка _____ 21
- Обеспечение программы _____ 25
- Список используемой литературы _____ 27

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно спортивной направленности с элементами легкой атлетики «Шиповка юных» (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

Нормативными основаниями для разработки Программы являются:

- 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.

- Приказ Департамента образования администрации г.о. Тольятти от 18.11.2019 г. N443-пк/3.2 «Об утверждении Правил ПФДО 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 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.

В рамках целевой модели поставлена цель – создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся путем увеличения охвата дополнительным образованием.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Шиповка юных» 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. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

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. 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 программы - формирование у обучающихся целостного понимания знаний, умений и навыков по легкой атлетике, развитие индивидуальности, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами легкой атлетики.

Цели и задачи каждого модуля формируются отдельно.

Задачи программы

Обучающие:

- обогатить знания детей об истории развития легкой атлетики в Море, России, регионе;
 - ознакомить учащихся о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине легкой атлетики «бег на короткие дистанции»;
 - раскрыть понятия, термины и определения легкой атлетики;
- обучить техническим элементам бега на короткие дистанции и правилам легкой атлетики данной дисциплины;

- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовкой с элементами легкой атлетики;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО
- развить общефизические и специальные качества легкоатлета;
- 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;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
- воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Возраст детей: программа рассчитана для учащихся в возрасте 10-14 лет. Средний школьный возраст (10—14 лет) совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно складывается моторная индивидуальность, присущая затем уже взрослому человеку. Для

подростков характерно ухудшение двигательной координации при интенсивном развитии скоростных и скоростно-силовых качеств. В сфере психики идет сложный процесс становления характера, формирования интересов, склонностей и вкусов.

Основная направленность физического воспитания подростков — формирование интереса к систематической спортивной тренировке. Важный элемент физического воспитания в этот возрастной период — становление спортивного характера подростка, его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часа.

Формы обучения:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.
- Отдельные разделы Программы могут реализовываться с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или частично опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника, которые обеспечивают интерактивное взаимодействие удаленных участников через открытые каналы доступа (прежде всего Интернет).

Формами технологий дистанционного обучения являются интернет-уроки, вебинары, on-line-задания, skype-общение, отправка заданий по электронной почте, облачные сервисы и др.

Формы организации деятельности:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия;

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

Режим занятий: два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 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, 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
«Шиповка юных»**

| № модуля | Наименование модуля | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|-----------------------------------|------------------|-----------|------------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 42 | 4 | 38 | Выполнение контрольных упражнений |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 42 | 4 | 38 | Выполнение контрольных упражнений, |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 42 | 4 | 38 | Выполнение контрольных упражнений, соревновательная деятельность |
| | ИТОГО | 126 | 12 | 114 | |

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

Результатом реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с элементами легкой атлетики «Шиповка юных» 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.

Содержание программного материала

В программу включены три модуля:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Техничко-тактическая подготовка.

Модуль № 1. *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Цель: 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

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих 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 (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Учебно-тематический план
Модуля №1 Общая физическая подготовка**

| № п/п | Тема занятия | Теория/ часы | Практика/ часы | Кол-во часов | Формы контроля/ аттестации |
|---|--|--------------|----------------|--------------|-------------------------------------|
| 1. Введение в модуль Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики | | 1 | | 1 | Беседа |
| 2. Теоретическая подготовка | | 3 | | 3 | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России Правила лёгкой атлетики | 1 | | 1 | Беседа, опрос |
| 2 | Строение и функции организма человека | 1 | | 1 | Беседа, опрос |
| 3 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена Места занятий, оборудование и инвентарь | 1 | | 1 | Беседа, опрос |
| 3.ОФП | | | 37 | 37 | |
| 1 | Строевые упражнения | | 9 | 9 | Наблюдение |
| 2 | Общеразвивающие упражнения без предметов | | 5 | 5 | Тестирование |
| 3 | Общеразвивающие упражнения с предметами | | 4 | 4 | Тестирование |
| 4 | Акробатические упражнения | | 4 | 4 | Наблюдение |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты | | 6 | 6 | Наблюдение |
| 6 | Лёгкоатлетические упражнения | | 9 | 9 | Контрольные нормативы |
| | 4. Итоговое занятие Контрольные испытания | | 1 | 1 | Сдача контрольных нормативов по ОФП |
| Итого | | 4 | 38 | 42 | |

**Содержание программы
Модуля №1 Общая физическая подготовка**

Тема 1. Введение в модуль.

Теория: знакомство с группой ,инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения о мышцах).

Тренировочный режим. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой.

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

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Теория: массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация.

Практика: классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

Тема 3. Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований.

Теория: изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок представления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Практика: обучение инструкторским и судейским навыкам.

Тема 4. Строение и функции организма человека.

Теория: краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Практика: беседа с применением наглядных пособий.

Тема 5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

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. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в зависимости от возраста, объема

и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребление алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Практика: составление полноценного меню для спортсмена. Анализ тренировочной нагрузки. Тематическая викторина по видам закаливания спортсмена.

Тема 6. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Теория: стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. 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.

Практические занятия.

Тема 1. Строевые упражнения.

Теория:

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Практика:

1. Повороты на месте.
2. Перестроение в шеренге, в колонне.
3. Перемена направления движения строя.
4. Обозначение шага на месте.
5. Изменение скорости движения.
6. Переход с шага на бег, с бега на шаг.
7. Повороты в движении.

Тема 2 .Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория: понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Практика:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.
3. Выполнение упражнений на месте и в движении.
4. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.
5. Упражнения для формирования правильной осанки.
6. В различных исходных положениях-наклоны, повороты, вращения.

7. В положении лёжа- поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
8. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
9. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Теория: Техника безопасности выполнения упражнений с отягощением.

Практика:

1. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении с весом.
3. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
4. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
5. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди.
6. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Тема 4. Акробатические упражнения.

Теория: Формирование осанки у спортсмена.

Практика:

1. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.
2. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад.
3. Соединение нескольких кувырков.
4. Перекаты и перевороты.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Классификация подвижных игр.

Практика:

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

2. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Тема 6. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Основные виды легкой атлетике.

Практика:

1. Бег на 30,60,100,400, 500,800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- минутный и 12-минутный бег.
2. Прыжки в длину и в высоту с места и разбега.
3. Тройной прыжок с места и с разбега.
4. Многоскоки.
5. Пятикратный прыжок с места.
6. Метание малого мяча на дальность и в цель.
7. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

Итоговое занятие осуществляется в конце модуля №1 в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП

Контрольные нормативы по ОФП для лёгкоатлетов 10-14 лет.

| № п/п | Контрольные упражнения | 10лет | | 11лет | | 12лет | | 13лет | | 14лет | |
|------------|----------------------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| | | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |
| ОФП | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 30м(сек) | 5,5 | 5,6 | 5,3 | 5,4 | 5,2 | 5,3 | 4,8 | 4,9 | 4,4 | 4,6 |
| 2 | Прыжок В длину с места(см) | 175 | 155 | 190 | 170 | 200 | 180 | 210 | 190 | 220 | 205 |
| 3 | Подтягивание/отжимание | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 10 | 9 | 11 |
| 4 | Поднятие ног в висе | 5 | 3 | 7 | 5 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 |

Модуль №2 «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП

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

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в легкой атлетике для реализации и достижений в соревновательной деятельности 3) 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 №2 «Специальная физическая подготовка»**

| № п/п | Тема занятия | Теория/ | Практика/ | Кол-во | Формы |
|----------|--------------|---------|-----------|--------|-------|
|----------|--------------|---------|-----------|--------|-------|

| | | часы | часы | часов | контроля/ аттестации |
|--|--|----------|-----------|-----------|--|
| Введение в модуль Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике | | 1 | | 1 | |
| | Теоретические занятия | 3 | | 3 | |
| 1 | Влияние СФП в развитие двигательных способностей | 0,5 | | 0,5 | Тестирование Контрольные нормативы |
| 2 | Основные средства специальной физической подготовки | 1 | | 1 | Тестирование Контрольные нормативы |
| 3 | Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. | 1 | | 1 | Тестирование Контрольные нормативы |
| 4 | Значение специальных физических качеств и формировании двигательных навыков и умений. | 0,5 | | 0,5 | Тестирование Контрольные нормативы |
| | СФП | | 37 | 37 | |
| 1 | Развитие быстроты | | 10 | | Соревнования |
| 2 | Развитие дистанционной скорости | | 4 | | Наблюдение |
| 3 | Развитие скорости переключения с одного действия на другое | | 4 | | Наблюдение |
| 4 | Развитие скоростно-силовых качеств | | 10 | | Тестирование |
| 5 | Развитие специальной выносливости | | 9 | | Тестирование |
| Итоговое занятие Контрольные испытания | | | 1 | 1 | Сдача контрольных нормативов |
| Итого | | 4 | 38 | 42 | |

Содержание программы

Модуля №2 «Специальная физическая подготовка»

Введение в модуль

Тема №1. Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике

Теоретические занятия

Тема №2. Влияние СФП на развитие двигательных способностей.

Тема №3. Основные средства специальной физической подготовки.

Тема №4. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Тема №5. Значение специальных физических качеств и формировании двигательных навыков и умений.

Практические занятия:

Тема1.Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

Теория:Влияние СФП на развитие двигательных способностей.

Практика:

- 1.Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.
2. Эстафеты с элементами старта.
- 3.Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию».

Тема2. Упражнения для развития дистанционной скорости

Теория: Основные средства специальной физической подготовки.

Практика:

1. Ускорение под уклон 3 – 5 °
2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами.
3. Бег прыжками.
4. Эстафетный бег.
5. Пробегание препятствий на скорость.
6. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15м медленно).
7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».
8. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.
9. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10-15м. медленно).

Тема 3. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Теория:Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость,гибкость

Практика:

- 1.Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.).
- 2.Бег с изменением направления до 180°

3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м
4. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.
5. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).
6. Выполнение различных элементов техники бега.

Тема 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Значение специальных физических качеств и формирования двигательных навыков и умений.

Практика:

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.
3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.
4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.
5. Прыжки в глубину.
6. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м.
7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.
8. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд.
9. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».
10. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Тема 5. Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория: Виды упражнений для развития специальной выносливости.

Практика:

1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.
2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии.
3. Кросс с переменной скоростью.
4. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).
5. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности.

6. Упражнения с набивным мячом.

Итоговое занятие осуществляется в конце модуля № 2 в форме сдачи контрольных нормативов по СФП

Контрольные нормативы по СФП для лёгкоатлетов 10-14 лет

| №п/п | Контрольные упражнения | 10лет | | 11лет | | 12лет | | 13лет | | 14лет | |
|----------------------------|--------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |
| СФП для бегунов | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 60м(сек) | 10,3 | 10,8 | 10,0 | 10,4 | 9,4 | 9,9 | 8,9 | 9,6 | 8,0 | 8,9 |
| 2 | Бег 300м(сек) | 1.03.0 | 1.10.0 | 59.0 | 1.06.0 | 50.0 | 58.0 | 46.0 | 55.0 | 44.0 | 52.0 |
| 3 | Бег 1000м(сек) | 4.10.0 | 5.10.0 | 4.00.0 | 5.00.0 | 3.55.0 | 4.55.0 | 3.50.0 | 4.45.0 | 3.40.0 | 4.40.0 |
| СФП для прыгунов | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 60м(сек) | 10,3 | 10,5 | 9,8 | 10,0 | 9,4 | 9,8 | 9,0 | 9,6 | 8,4 | 8,6 |
| 2 | Прыжок 5-кат.с места | 9.00 | 8.60 | 9.50 | 9.00 | 9.80 | 9.40 | 10.10 | 9.80 | 10.80 | 9.90 |
| 3 | Прыжок в высоту с места | 45 | 40 | 50 | 45 | 54 | 48 | 56 | 51 | 58 | 54 |
| 4 | Тройной прыжок с места | 5.50 | 5.20 | 5.70 | 5.40 | 6.00 | 5.80 | 6.90 | 5.90 | 7.30 | 6.10 |
| СФП для метателей | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег30м(сек) | 5,6 | 5,7 | 5,5 | 5,6 | 5,3 | 5,5 | 4,9 | 5,1 | 4,7 | 4,9 |
| 2 | Бросок ядра 2-мя руками через голову | 6.00 | 5.00 | 7.00 | 6.00 | 8.00 | 7.00 | 9.00 | 8.00 | 9.50 | 8.50 |
| 3 | Жим штанги лежа в кг | 35 | | 40 | 20 | 50 | 25 | 60 | 40 | 65 | 45 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 170 | 210 | 190 | | | | | | |
| 5 | Приседание со штангой в кг | | | | | 50 | 30 | 70 | 40 | 80 | 45 |
| СФП на выносливость | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 300м | 1.03.0 | 1.10.0 | 59.0 | 1.06.0 | 57.0 | 1.03.0 | 52.0 | 1.00.0 | 50.0 | 57.0 |
| 2 | Бег 1000м | 4.10.0 | 5.10.0 | 3.50.0 | 5.00.0 | 3.40.0 | 4.40.0 | 3.30.0 | 4.30.0 | 3.20.0 | 4.20.0 |

Модуль № 3 «Технико-тактическая подготовка»

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 № 3 «Технико-тактическая подготовка».**

| № п/п | Тема занятия | Теория/ часы | Практика/ часы | Кол-во часов | Формы контроля/ аттестации |
|-------|---|-----------------|-------------------|-----------------|----------------------------------|
| | Введение в модуль Формирование знаний и умений в технике и тактике применительно к требованиям своего вида легкой атлетики. | 1 | | 1 | Беседа |
| | Теоретические занятия | 3 | | 3 | |
| 1 | Общие основы методики обучения технике отдельных видов легкой атлетики | 1 | | 1 | Тестирование |
| 2 | Способы и приемы обучения | 1 | | 1 | Тестирование |

| | | | | | |
|---|---|----------|-----------|-----------|--|
| | спортивной технике | | | | |
| 3 | Оценка правильности выполнения упражнений, исправление ошибок | 1 | | 1 | Тестирование Контрольные нормативы |
| | Технико-тактическая подготовка | | 37 | 37 | |
| 1 | Техника бега на короткие дистанции | | 10 | 10 | Соревнования |
| 2 | Техника бега на выносливость | | 9 | 9 | Тестирование |
| 3 | Техника прыжка в длину с места, с разбега | | 9 | 9 | Соревнования |
| 4 | Техника прыжка в высоту с разбега | | 7 | 7 | Тестирование |
| 5 | Техника эстафетного бега | | 2 | 2 | Тестирование |
| | Итоговое занятие. Приём контрольных упражнений по технико-тактической подготовке | | 1 | 1 | Сдача контрольных упражнений, участие в соревнованиях |
| | итого | 4 | 38 | 42 | |

Содержание программы Модуля № 3 «Технико-тактическая подготовка».

Тема1. Техника бега на короткие дистанции

Теория: Общие основы методики обучения технике отдельных видов легкой атлетике

Практика:

1. Бег по отрезкам 30-60м
2. Работа рук на месте на время
3. Отработка правильности движения рук в беге на дистанции 60м

Тема2. Техника бега на выносливость

Теория: Способы и приемы обучения спортивной технике.

Практика:

1. Фартлек
2. Повторный бег 6x150м
3. Заминочный бег 2км

Тема 3. Техника прыжка в длину с места, с разбега

Теория: Оценка правильности выполнения упражнений, исправление ошибок

Практика:

1. Прыжки в длину с места
2. Прыжки в длину с разбега с 6-8 беговых шагов.
3. Прыжки в длину с полного разбега.

Тема 4. Техника прыжка в высоту

Теория: Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту.

Практика:

1. Прыжки в высоту с места
2. Прыжки в высоту с разбега с 3-6 беговых шагов.
3. Прыжки в длину с полного разбега.

Тема 5. Техника эстафетного бега

Теория: Техника передачи эстафетного бега.

Практика:

1. Отработка передач эстафетной палочки на месте
2. Передача эстафетной палочки в движение
3. Эстафетный бег 4x100м

Тема №6. Итоговое занятие. Итоговое занятие осуществляется в конце модуля № 3 в форме сдачи контрольных упражнений по ТТП участие в соревнованиях.

Система контрольных упражнений:

1. теническая подготовка:

- старты;
- бег на носках с подниманием коленей;
- Движения для расслабления голеней;
- бег на месте;
- бег «с выключением» максимального напряжения (по инерции).

2. тактическая подготовка

- выработка чувства темпа;
- знание интервалов в состязании;
- распределение сил.

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 – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, обучающиеся могут применять их на практике.

Методы работы:

- *словесные методы:* рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний обучающихся, являются источником новой информации;
- *наглядные методы:* показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления обучающихся.
- *практические методы:* тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

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.

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

Материально-техническое оснащение программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по легкой атлетике. Тренировочные занятия проводятся в физкультурно-спортивном комплексе, на стадионе «Луч» и спортивных площадках с использованием следующих средств обучения:

- гимнастические маты-10шт.,
- беговые колодки-6шт.,
- барьеры-10шт,

- гимнастическая скамейка – 3 шт.,
- гимнастическая стенка – 1 шт.,
- свисток – 1 шт.,
- весы медицинские – 2 шт.,
- мяч футбольный – 5 шт.,
- секундомер – 3 шт.,
- мяч баскетбольный – 5 шт.,
- корзина для мячей – 1 шт.,
- конусы – 10 шт.,
- скакалка – 15 шт.,
- гантели – 10 пар,
- набивной мяч – 10 шт.,
- 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. Лидьярд, А. Л. Бег с Лидьярдом: доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Л. Лидьярд, Г. Гилмор; пер. с англ. В. Б. Розова. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 338 с.
3. 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.)
4. О. М. Мирзоев; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК). — Воронеж: Научная книга, 2016. — 262 с.
5. 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.
6. Рудин, М. В. Специальные упражнения легкоатлетов как основа спортивной тренировки: учеб. -метод. пособие / М. В. Рудин. — Брянск: РИО БГУ, 2016. - 129 с.
7. 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.

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/>