

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина»
(МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина)

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
протокол № 2 от 29.11.2024

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина

С.Г. Леоненко
Приказом МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
от 29.11.2024 № 01-01/79а

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта «легкая атлетика 7+»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-10 лет (школьники)
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Леоненко.Л.С., инструктор-методист
Нестеренко Ю.Г., тренер-
преподаватель

Красноярский край, г. Зеленогорск

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «легкая атлетика» (далее - программа) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина» (далее – учреждение, спортивная школа).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.202 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
- Письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Уставом МБУ ДО СШ имени Д.Ф. Кудрина.

Направленность программы. Программа по содержанию является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы.

В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия легкой атлетикой позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Могут заниматься дети с разным уровнем развития. Актуальность также определяется запросом со стороны

обучающихся или их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, которые благотворно влияют на здоровье детей и направлены на всестороннее гармоничное развитие физических качеств ребёнка. Программа предназначена обеспечить преемственность при переходе в группы на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Отличительные особенности заключаются в том, что обучающиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения на дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Большое внимание уделяется общей физической подготовке. На занятиях при разучивании, закреплении и совершенствовании изучаемого материала широко используется игровой метод, что позволяет обучающимся легко освоить программный материал. На занятиях особое значение предается повышению уровня двигательной активности обучающихся, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте 7 - 10 лет (школьники). Принимаются все желающие независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Уровень программы – стартовый.

Объём и срок освоения программы. Программа краткосрочная. Срок реализации программы 71 час.

Объём учебно-тренировочной нагрузки

количество учебных часов в неделю	количество занятий в неделю	количество учебных недель в год /всего	количество учебных часов в год /всего
4	4	9	71

Форма обучения – очная. Основными формами обучения является групповые учебно-тренировочные занятия. Наполняемость учебных групп от 15 до 25 человек.

Режим учебно–тренировочных занятий. Занятия в учреждении проводятся по расписанию, утвержденному директором учреждения. Расписание занятий составляется с учетом рационального распределения свободного времени и занятости обучающихся в школах, с учетом возрастных возможностей и санитарно-гигиенических норм, пожеланий родителей (законных представителей) обучающихся. Продолжительность одного учебно–тренировочного занятия - 45 минут (академический час). Продолжительность занятий составляет не более 2-х академических часов. Перерыв между занятиями составляет 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса. Организация и осуществление образовательной деятельности по программе в учреждении проводятся с учетом особенностей организации учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп.

Учреждение:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса (учебного года);
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом;
- объединяет учебно-тренировочные группы (при необходимости на временной основе) для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском при соблюдении следующих условий:

- 1) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

2) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В дни, выпадающие на нерабочие общероссийские праздничные дни, а также в дни отсутствия тренера-преподавателя на рабочем месте в связи с болезнью, нахождением в ежегодном отпуске, нахождением в служебной командировке и других случаях, предусмотренных законодательством РФ, организуется самостоятельная работа, характеризующаяся выполнением обучающимися самостоятельно заданий, данных тренером-преподавателем в рамках реализации учебно-тренировочного плана программы (ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом программы).

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические занятия. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности обучающегося, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным средством подготовки обучающихся являются игровые методы с введением в них разнообразных по своей направленности подвижных игр. На занятиях используются беседы, просмотры видеоконтента и другие формы.

Итогом реализации программы является повышение у обучающихся уровня физической подготовки, подготовка детей к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика». Для проверки уровня освоения программы в конце обучения проводятся контрольные мероприятия.

2. Цель и задачи программы, планируемые результаты

Целью программы является приобретение базового минимума знаний, умений и навыков по физической культуре средствами легкой атлетики.

Основными задачами реализации программы являются:

Образовательные:

- формировать потребность в систематических занятиях спортом, направленных на развитие личности обучающегося;
- формировать основы здорового образа жизни;
- формировать двигательные умения и навыки;
- познакомить с основами техники и тактики видов легкой атлетики;
- формировать познавательный интерес к истории физической культуры и спорта;
- популяризировать легкую атлетику, как вид спорта.

Развивающие:

- развивать физические способности (гибкость, ловкость, силу, координацию движений, выносливость и др.);
- укреплять здоровье и повышать функциональные возможности организма;
- развивать внимание, мышление, память, быстроту реакции.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, чувство уважения к сопернику, любовь к Родине;
- развивать трудолюбие, чувство коллективизма и взаимопомощи;
- формировать морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность и др.;
- способствовать профилактике асоциального поведения.

Планируемые результаты.

Личностные:

Формирование ценностных ориентиров;

Самоопределение;

Адаптация к новым условиям (нагрузки, общество и пр.).

Метапредметные:

Умение осуществлять самоконтроль своих действий;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

Умение работать в группе и индивидуально;

Умение использовать средства коммуникации.

Предметные:

Развитие познавательного интереса к физической культуре и спорта;

Развитие общей и специальной физической подготовки, основ техники и тактики;

Основание основ гигиен, теоретическими основами физической культуры

3. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса

Разделы подготовки и иные мероприятия	Соотношение разделов (процент)	Количество часов	Форма контроля
Теоретическая подготовка	5	4	Беседа, устный опрос
Общая физическая подготовка	60	43	Выполнение нормативов
Специальная физическая подготовка	20	14	Выполнение нормативов
Технико-тактическая подготовка	14	9	
Контрольные мероприятия	1	1	
Всего	100	71	

Примерный годовой план-график распределения учебного материала в учебном году

№	Разделы подготовки	Итого					
		1	2	3	4	5	Итого
1	Теоретическая подготовка	1		1	1	1	4
2	Общая физическая подготовка	2	11	10	10	10	43
3	Специальная физическая подготовка		3	3	3	5	14
4	Технико-тактическая подготовка	1	2	3	2	1	9
6	Контрольные мероприятия					1	1

	Общее количество часов	4	16	17	18	16	71
--	-------------------------------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

4. Содержание учебно-тренировочного плана

Теоретическая подготовка

Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки

	Тема	Краткое содержание
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.
2	Места занятия легкой атлетикой. Оборудование и инвентарь.	Места занятий, оборудование, инвентарь: беговая дорожка на стадионе, манеж, оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь; одежда и обувь для занятий и соревнований.
3	Гигиенические навыки. Режим дня	Режим дня школьников, обучающиеся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Питьевой режим обучающихся Гигиена питания. Гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни. Уход за спортивной формой, за повседневной одеждой, за инвентарём.
4	Предупреждение травматизма	Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях. Причина травм. Предупреждение травм.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе. При проведении занятий по легкой атлетикой соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

Общая физическая подготовка (ОФП)

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков,

укрепление организма. В этих целях в учебно-тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Строевые упражнения Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Построения 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях-наклоны, повороты и вращения. В положении лежа- поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине, на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с предметами, бросками и ловля мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основная стойка, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию движений. 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.

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

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетикой. Навыки в беге, прыжках приобретенные в игровых условиях не только легко перестраиваются при последующем изучении техники этих видов

упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приемами. Многообразие исходных положений, применяемых в игре обеспечивают хорошую подготовку бегуна на начальном этапе занятий. В играх обучающимися выполняются возможные прыжки в положении присед, которые прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Игры рекомендуются либо в разминку, либо в конце основной части, подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки включающий медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости. Перечень примерных подвижных игр (приложение № 1).

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП направлена на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Ее эффективность заключается в том, что упражнения могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем бег. А значит, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те группы мышц, которые будут нести основную нагрузку, и чтобы были сходны по своей двигательной структуре с бегом.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5-10м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа из медленного бега, подпрыгивания, бега на места. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т.д.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Переменный бег на дистанции 60-150 м. (15-20 м. м с максимальной скоростью, 10-15 м. медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.) Бег с изменением скорости (до 180). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.) «Челночный» бег: 3x10, 4x5, 4x10, и т.п. «Челночный» бег с изменением способа. Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Приседание с отягощением (гантели набивные мячи, мешки с песком,) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседания с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ног с продвижением вперед, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки в глубину со спрыгиванием с высоты 40 – 80 см. с последующим прыжком вверх или рывком 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору. По песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счет энергического маха ногой вперед. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» «Прыжковая эстафета». Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количество повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Упражнение с набивным мячом.

Упражнение для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90-180. Прыжки в вверх, кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с

элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п. Прыжки с места и с разбега.

Технико-тактическая подготовка (ТТП)

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоения специальных знаний и умений владеть техникой и рациональное использование средств, способов и форм ведения борьбы, направленных на достижение победы.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих систем подготовки легкоатлетов. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства. Высокая техническая подготовленность легкоатлета позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности.

Техническая подготовка направлена на ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Различные виды ходьбы. Обычная и широким шагом с различными положениями рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег.

Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг.

Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

Ходьба и бег с изменениями амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном, и тазобедренном суставах. Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения. Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

Бег. Имитация движений рук (стоя на месте) с ускорением и последующим замедлением (10-12 сек.), в максимально быстром темпе (5-6 сек.), с дополнительными легкими пружинящими покачиваниями (сгибая и разгибая ноги). Имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры, в висе и упоре. Медленный пружинящий бег до 2 минут.

Прыжки. Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Перепрыгивание с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полете, с ловлей и бросанием мячей. Прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Программа предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, формируется у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильная мотивация, общие нравственные и специальные морально психологические черты характера, развитие интеллекта, патриотизма, повышение культурного уровня обучающихся. К числу главных методов относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Важно у обучающихся направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

5. Контрольные мероприятия

Контрольные мероприятия оценивают степень освоения материала программы. Основным показателем освоения программы - положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся и выполнение в конце каждого учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях).

Для оценки качества усвоения применяется текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формы контроля и оценочные материалы:

опрос знаний (тесты, викторины, анкеты или другие формы зачета) по теоретической подготовке (примерные вопросы по теории приложение № 3);

тестирование в форме сдачи нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовки

Физическое качество	Контрольные нормативы	Единица измерения	Уровень подготовленности					
			мальчики			девочки		
			не более					
Ловкость	Челночный бег 3x10 м.	с	3	4	5	3	4	5
			9.6	9.5	9.4	9.9	9.8	9.7
Скоростные качества	Бег 30 м.	с	не более					
			5.8	6.1	6.1	6,5	6.3	6.1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			130	135	140	120	128	132
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не более					
			10	11	12	5	6	7
Сила координации	Метание мяча 150 г	м	не более					
			24	25	26	13	14	15
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+2	+3	+4	+3	+4	+5
Координация	Прыжки через скакалку в течении 30 с	количество раз	не менее					
			25	27	29	30	32	34

Описание упражнений

Челночный бег 3 раза по 10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. прочерчиваются 2 параллельные линии «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер

останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Обучающиеся стартуют по два человека.

Бег на 30 м.

Выполняется с высокого старта по дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. От стартовой линии рассчитывается разметка. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний.

Метание мяча весом 150 г.

Метание мяча весом 150 грамм выполняется на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или с определением коридора шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности обучающимися. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Измерение проводится от линии метания до места приземления мяча. Неудачные попытки измерению не подлежат. Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и в зачет идет лучший результат, который заносится в протокол (ведомость)

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Стоя на гимнастической скамье, ноги спортсмена выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения; при третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд; величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Прыжки через скакалку в течении 30 сек. Держать скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинать каждый прыжок с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивание должно выполняться с помощью подушечек стопы. Приземление должно быть мягким на обе ноги, пятки не должны касаться пола. Высоко не подпрыгивать.

6. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач этапа подготовки.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться. Воспитательная работа

планируется и утверждается на учебный год.

7. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Материально-технические условия включают:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудования в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов). Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Конус	штук	20
2.	Скакалки	штук	20
3.	Эстафетные палочки	штук	5
4.	Мяч набивной (медицинбол) 1 кг.	штук	5
5.	Мяч набивной (медицинбол) 2 кг.	штук	5
6.	Мяч для метания (140 г.)	штук	10
7.	Рулетка (10 м.)	штук	1
8.	Мяч футбольный	штук	1
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Секундомер	штук	1
12.	Гимнастическая скамейка	штук	5
13.	Барьер легкоатлетический (универсальный)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	5

Кадровые условия реализации

Требования к кадровому составу: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н).

8. Информационное обеспечение

Нормативные документы

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/;

2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» <https://base.garant.ru/71371262/>;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.; <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202204040022>;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.; <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70957260/>;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>;
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>.

Методическая литература

1. Борзов В.Ф. Большой спринт во сне и наяву. – М.: Олимпийская литература, 2016.
2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах).- М.: Спорт, 2016,.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.
5. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость.- М.: Знание, 2011.
6. Камышов В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов. - Волгоград: ГИФК, 2013.
7. И.И. Столов, В.В. Ивочкин. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие. М.: Советский спорт 2007
8. Усольцева О. Бег. Книга тренер. – М.: Эксмо, 2013.
9. Шнайдер Н.А. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие. – М.: Спорт, 2016.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: «Издательство Астрель», 2002.
11. И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов Практикум по легкой атлетике. Москва 2016.
12. В.П. Филин, Н.А. Фомин, Основы юношеского спорта.-М.: Физкультура и спорт,

Примерный перечень подвижных игр для 7-10 лет:

«Чья команда быстрее соберётся?», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Два Мороза».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет). *Игры со скакалками.* Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

Примерный перечень подвижных игр для 9-10 лет:

«Охотник и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Не оставайся на полу» (земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Пустое место».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеек» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

Примерные контрольные вопросы по теоретической подготовке

Выполнял(а) _____ « _____ » _____ 20 _____ г.

Вопросы и варианты ответов	Ответы
1. Какие виды не включает в себя легкая атлетика? а) ходьба и бег; б) метания и прыжки; в) многоборье; г) гимнастика.	
2. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции? а) с низкого старта; б) с хода; в) с высокого старта.	
3. «Королевой спорта» называют... а) спортивную гимнастику; б) легкую атлетику; в) лыжный спорт.	
4. Старт в беге по легкой атлетике начинается с команды: а) «марш!»; б) «вперёд!»; в) «начать!»; г) «хоп!».	
5. Зачем нужно выполнять разминку? а) чтобы стать сильным; б) чтобы не было травм; в) чтобы не болеть.	
6. К личной гигиене относятся: а) уборка квартиры; б) выполнение зарядки; в) чистка зубов, смена нательного белья.	
7. Зачем нужна техника безопасности на занятиях? а) чтобы сохранить жизнь и здоровье; б) чтобы иметь хорошее настроение; в) чтобы научить прыгать и бегать.	
8. По какой части тела измеряется длина прыжка? а) по пяткам; б) по рукам; в) по ближней точке к зоне отталкивания.	
9. Как называется начало и окончание дистанции? а) «Марш»-«Стоп»; б) «Старт»-«Финиш»; в) «Старт»-«Стоп»	
10. Что вредит здоровью? а) закаливание; б) физическая культура; в) табакокурение.	
11. Бег на короткие дистанции развивает: а) ловкость; б) выносливость; в) быстроту.	
11. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию? а) лечь отдохнуть; б) выпить как можно больше воды; в) перейти на ходьбу до восстановления дыхания.	
12. Как нужно вести себя во время подвижных игр, чтобы избежать травм? а) быстрее бегать; б) всем мешать; в) соблюдать правила по технике безопасности.	
13. Основная цель занятий физической культурой? а) укрепление здоровья; б) встретиться с друзьями; в) весело провести время.	
13. Что является видом закаливания? а) закаливание голодом; б) закаливание воздухом; в) закаливанием пищей.	
15. Что обязательно должно присутствовать в режиме дня? а) компьютерные игры; б) просмотр телепередач; в) пребывание на свежем воздухе.	