

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Атяшевского муниципального района Республики Мордовия «Атяшевская детско-  
юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДЕНО:  
на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «Атяшевская ДЮСШ»  
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБУ ДО «Атяшевская  
ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ Д.В.Федотов  
«30 августа 2023г»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы: 8 лет  
Форма обучения: очная  
Язык обучения: русский

Автор-составитель:  
Канакова Галина Николаевна,  
тренер-преподаватель по легкой  
атлетике

## Структура программы

1. Пояснительная записка программы	3-5
2. Цели и задачи программы	6
3. Учебный план программы	7
4. Содержание учебного плана программы	8-12
5. Календарный учебный график программы	13-16
6. Планирование результата освоение образовательной программы	16-17
7. Ожидаемые результаты	17-18
8. Оценочные материалы программы	19-20
9. Формы, методы, приемы и педагогическая технология	20-21
10. Методическое обеспечение программы	22
11. Материальное техническое оснащение программы	23
12. Список используемой литературы	24

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Лёгкая атлетика как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в дополнительном образовании, физическом воспитании и развитии детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Лёгкая атлетика» (далее - Программа) относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа направлена на укрепление здоровья, физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости), формирование навыков здорового образа жизни, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных способностей.

**Нормативные основания** для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;

- Устав «МБУДО Атяшевская ДЮСШ»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Направленность программы** – физкультурно – спортивная.

**Актуальность** данной программы определяется социальным заказом и запросом со стороны родителей на организованные занятия лёгкой атлетикой с детьми школьного возраста.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление детей. Программа также актуальна в связи с популярностью лёгкой атлетики.

**Новизна** программы состоит в том, что она представляет возможности детям приобщиться к активным занятиям спортом, получить общение в детском коллективе. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка на занятиях.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в приобретении детьми необходимого уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой. Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же представления о видах лёгкой атлетики.

**Отличительные особенности программы.** Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всех видов лёгкой атлетики.

Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**Возраст детей, участников программы и их психологические особенности**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лёгкая атлетика» ориентирована на работу с детьми 7 - 18 лет.

**Объём и сроки освоения программы**

Срок реализации программы – 8 лет.

Модуль первого года обучения 312 часов в год;

Модуль второго года обучения 468 часов в год;

Модуль третьего года обучения 468 часов в год;

Модуль четвертого года обучения 624 часа в год;

Модуль пятого года обучения 624 часа в год;

Модуль шестого года обучения 624 часа в год;

Модуль седьмого года обучения 728 часа в год;

Модуль восьмого года обучения 832 часа в год.

Программа рассчитана на группы стартового, основного, совершенного уровней.

Наполняемость групп по годам обучения

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы	Нормативный объем недельной нагрузки	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительная группа	6	15	6	312	Выполнение ОФП
<b>Стартовый уровень</b>					
Первый год обучения	6-9	15-20	6	312	Требования программы (приемные)
Второй год обучения	10-11	15-20	9	468	Требования программы (переводные)
Третий год обучения	11-12	15-20	9	468	Требования программы (переводные)
<b>Основной уровень</b>					
Четвертый год обучения	12-13	15-20	12	624	Требования

					программы (переводные)
Пятый год обучения	13-14	15-20	12	624	Требования программы (переводные)
Шестой год обучения	14-15	15-20	12	624	Требования программы (переводные)
<b>Совершенный уровень</b>					
Седьмой год обучения	15-16	15-20	14	728	Требования программы (переводные)
Восьмой год обучения	16-18	15-20	16	832	Требования программы (выпускные)

### **Формы и режим занятий**

Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с детьми с учетом возрастных особенностей;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими обучающимися.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к организациям дополнительного образования детей.

Режим занятий устанавливается расписанием, утвержденным приказом директора «Атяшевская ДЮСШ» по представлению тренера-преподавателя, с учетом создания благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся. Тренировочный процесс осуществляется с учетом годового учебного плана. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к организациям дополнительного образования детей.

Окончание учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не позднее 20.00 часов.

Во время осенних, зимних, весенних школьных каникул работа в учебно - тренировочных группах организуется по плану спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ на учебный год.

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься легкой атлетикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

В случае возникновения форс мажорных обстоятельств программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** - воспитание разносторонне развитой личности, формирование основ здорового и безопасного образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий легкой атлетикой.

– формирование специальных знаний, умений, навыков у учащихся в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта.

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге.

- прыжках и метаниях;

- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

### Ожидаемые результаты:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.

- стремление овладеть основами техники бега, прыжков

- расширение знаний по вопросам правил соревнований.

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.

- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### Стартовый уровень группы первого года обучения

№ п/п		часы	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	<b>Теоритическая подготовка</b>	5	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0
2	<b>Практика</b> Общая физическая подготовка	92	7	8	8	8	8	7	8	8	7	7	8	8
3	Специальная физическая подготовка	25	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	102	7	8	8	9	8	8	10	9	8	8	10	9
5	Тактическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Учебные и тренировочные игры	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Контрольные игры и соревнования	20	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2
8	Сдача контрольных нормативов	8	4								2	2		
Итого часов:		312	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26

#### Стартовый уровень групп второго, третьего года обучения

№ п/п		часы	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	<b>Теоритическая подготовка</b>	21	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
2	<b>Практика</b> Общая физическая подготовка	118	9	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10
3	Специальная физическая подготовка	65	5	6	5	5	5	5	6	6	5	5	6	6
4	Техническая подготовка	150	11	13	12	13	13	13	13	12	12	12	13	13
5	Тактическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Учебные и тренировочные игры	34	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
7	Контрольные игры и соревнования	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Сдача контрольных нормативов	8	4								2	2		
Итого часов:		468	38	40	38	39	38	38	40	39	40	39	40	39

#### Основной уровень групп четвертого, пятого, шестого годов обучения

№ п/п		часы	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	<b>Теоритическая подготовка</b>	30	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3
2	<b>Практика</b> Общая физическая подготовка	134	11	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12
3	Специальная физическая подготовка	114	9	10	9	10	9	10	9	10	9	9	10	10
4	Техническая подготовка	152	13	13	12	13	11	11	13	13	13	13	14	13
5	Тактическая подготовка	66	5	5	6	6	5	5	6	6	5	6	5	6
6	Учебные и тренировочные игры	70	5	6	6	6	6	5	6	6	5	6	7	6
7	Контрольные игры и соревнования	40	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4
8	Сдача контрольных нормативов	10	4								4	2		
9	Инструкторская и судейская практика	8		2		2			2				2	
Итого часов:		624	51	54	51	54	48	48	54	51	54	51	54	54

### Совершенный уровень группы седьмого года обучения

№ п/п		часы	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	<b>Теоритическая подготовка</b>	30	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3
2	<b>Практика</b> Общая физическая подготовка	142	11	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12
3	Специальная физическая подготовка	128	11	11	11	11	10	10	11	11	10	10	11	11
4	Техническая подготовка	182	15	15	15	15	15	15	16	16	15	15	15	15
5	Тактическая подготовка	76	6	7	7	6	6	6	6	7	6	6	7	6
6	Учебные и тренировочные игры	90	8	8	7	8	7	7	8	8	7	8	7	7
7	Контрольные игры и соревнования	60	4	4	6	6	6	4	4	4	6	6	4	6
8	Сдача контрольных нормативов	10	4								4	2		
9	Инструкторская и судейская практика	10		2		2			2				2	2
Итого часов:		728	61	61	61	62	58	56	62	61	62	61	61	62

Совершенный уровень группы восьмого года обучения

№ п/п		часы	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	<b>Теоритическая подготовка</b>	30	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3
2	<b>Практика</b> Общая физическая подготовка	172	13	15	15	15	15	14	15	15	13	14	14	14
3	Специальная физическая подготовка	158	13	13	13	13	13	13	12	13	13	14	14	14
4	Техническая подготовка	202	16	17	17	17	16	18	18	18	16	17	16	16
5	Тактическая подготовка	90	7	8	8	8	7	7	8	8	8	7	7	7
6	Учебные и тренировочн. игры	90	8	8	7	8	7	7	8	8	7	8	7	7
7	Контрольные игры и соревнования	70	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
8	Сдача контрольных нормативов	10	4								4	2		
9	Инструкторская и судейская практика	10		2		2			2				2	2
Итого часов:		832	68	70	69	71	66	67	72	71	70	70	69	69

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ***Содержание программы первого, второго годов обучения:***

#### *«Подвижные игры»*

- Изучение правил техники безопасности на занятиях: на стадионе, в спортивном зале, по пути к месту занятия и обратно, требования к спортивной форме.

- Обучать занимающихся правилам построения и проведения разминки перед занятием;

- Изучать правила различных подвижных игр (посредством игры) и уметь играть в изученные подвижные игры («Море волнуется», «Тише едешь -дальше будешь», «Мышеловка», «Охотники и утки», «Найди капитана», «Пятнашки», «Пятнашки- приседашки», «Пятнашки мячом», «Совушка», «Горячий камень», «Гуси, гуси», «Бездомный заяц», а также различные эстафеты с предметами и разнообразные полосы препятствий).

- Обучать занимающихся объяснять правила различных подвижных игр;

- Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп сохранения и укрепления правильной осанки;

- Обучение навыкам самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий по самочувствию.

### ***Содержание программы третьего, четвертого годов обучения:***

#### *«Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики»*

- Продолжать изучение упражнений для укрепления и сохранения правильной осанки (уметь их показать, знать и уметь правильно показать упражнения для укрепления мышц спины, пресса, ног, плечевого пояса);

- Изучать историю возникновения Древних Олимпийских игр (прочтение преподавателем с сопутствующими объяснениями);

- Эстафеты с различными заданиями и предметами (мячи теннисные, волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные; обручи гимнастические малые и большие, палочки эстафетные и гимнастические, кегли, скакалки; задания – с бегом, прыжками, перепрыгиваниями, подбрасыванием, ведением, передачами, с хлопками, перелезаниями, оббеганием препятствий: передачи мяча в движении и на месте);

- Изучение выполнения специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, прыжки в шаге через шаг, многоскоки на каждый шаг, бег с переходом в быстрое ускорение;

- Изучение выполнения положение низкого старта и бега по дистанции;

- Изучение выполнения прыжка в длину с разбега (подбор оптимального разбега, выполнение разбега, попадание на линию отталкивания, выполнение отталкивания, координация движений рук и ног в фазе полёта, координация движений рук и ног в фазе приземления, выход из сектора для прыжков);

- Изучение выполнения метание малого мяча с 6 шагов разбега (начинается изучение с финального усилия, постепенно добавляя шаги; в итоге должно получиться 2 шага прямых и 4 шага скрестных; необходимо добиваться гладкого перехода от разбега к финальному усилию; разбег необходимо подбирать так, чтобы исключить возможность заступа при выполнении финального усилия);

- Изучение правила выступления на соревнованиях по лёгкой атлетике в беге (спринт с низкого старта и средние дистанции с высокого старта, в метаниях малого мяча, в прыжках в длину с разбега);

- Участвовать в матчевых встречах и соревнованиях между классами и школами (Открытое занятие для родителей, «Весёлые старты» в школе и на районной спартакиаде, «Кросс нации»).

***Содержание программы четвертого, пятого и шестого годов обучения:***

*«Лёгкая атлетика»*

- Продолжать изучение упражнений для укрепления и сохранения правильной осанки (уметь их показать, знать и уметь правильно показать упражнения для укрепления мышц спины, пресса, ног, плечевого пояса); Изучать правила оказания первой помощи при несчастных случаях в спортивном зале (вывих, растяжение, ушиб головы, спины);

- Изучать правила проведения функциональной и ортостатической пробы (уметь по показателям ЧСС определять степень физической нагрузки и адаптации организма к ней);

- Знать достижения лучших российских легкоатлетов ( прочтение преподавателем и самостоятельное изучение в СМИ с последующими докладами в группе);

- Эстафеты с различными заданиями и предметами (мячи теннисные, волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные; обручи гимнастические малые и большие, палочки эстафетные и гимнастические, кегли, скакалки; задания – с бегом, прыжками, перепрыгиваниями, подбрасыванием, ведением, передачами, с хлопками, перелезаниями, оббеганием препятствий: передачи мяча в движении и на месте);

- Изучение выполнения специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, прыжки в шаге через шаг, многоскоки на каждый шаг, бег с переходом в быстрое ускорение; прыжки на прямых ногах, выполнение специально-беговых упражнений с переходом в быстрое ускорение;

- Изучение выполнения положение низкого старта и бега по дистанции, развитие скорости реакции на сигнал – выбегание из различных исходных положений по команде преподавателя в соревновательном режиме на выбывание до определения победителя;

- Продолжается изучение выполнения прыжка в длину с разбега (подбор оптимального разбега, выполнение разбега, попадание на линию отталкивания, выполнение отталкивания, координация движений рук и ног в фазе полёта, координация движений рук и ног в фазе приземления, выход из сектора для прыжка);

- Продолжается изучение выполнения метание малого мяча с 6 шагов разбега (начинается изучение с финального усилия, постепенно добавляя шаги; в итоге должно получиться 2 шага прямых и 4 шага скрестных; необходимо добиваться гладкого перехода от разбега к финальному усилию; разбег необходимо подбирать так, чтобы исключить возможность заступа при выполнении финального усилия);

- Изучать выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (подбор оптимального разбега, выполнение разбега, попадание в зону отталкивания, выполнение отталкивания, координация движений рук и ног в фазе полёта, координация движений рук и ног в фазе приземления, выход из сектора для прыжка);

- Уметь преодолевать дистанцию в заданном темпе с изменением частоты и длины шага;

- Уметь преодолевать полосу препятствий, выполняя бег по прямой, бег «змейкой», перепрыгивание препятствий, перелезание через препятствия, выполняя наскок и соскок с препятствия;

- Изучать выполнение бега с барьерами (высота барьера не более 50 сантиметров); изучать движение маховой и толчковой ног при атаке барьера, в шаге, с переката, с небольшого подбега; изучать координацию движений рук, ног, туловища при сходе с барьера, изучать преодоление нескольких барьеров в три шага.

-Продолжается изучение правил выступления на соревнованиях по лёгкой атлетике в беге (спринт с низкого старта и средние дистанции с высокого старта, в метаниях малого мяча, в прыжках в длину с разбега в прыжках в высоту с разбега, в барьерном беге ) ;

- Участвовать в матчевых встречах и соревнованиях между классами и школами («Весёлые старты», «К стартам готов» в школе и на районной спартакиаде, «Кросс нации», участвовать в подготовке и проведении «Весёлых стартов» для занимающихся первого года обучения, участвовать в соревнованиях по лёгкой атлетике, проводимых в школе, матчевых встречах между ШСК района, не менее трёх раз выступить в соревнованиях).

### ***Содержание программы седьмого, восьмого годов обучения:***

#### ***«Лёгкая атлетика»***

- Продолжать изучение упражнений для укрепления и сохранения правильной осанки (уметь их показать, знать и уметь правильно показать упражнения для укрепления мышц спины, пресса, ног, плечевого пояса); Изучать правила оказания первой помощи при несчастных случаях в спортивном зале (вывих, растяжение, ушиб головы, спины);

- Изучать правила проведения функциональной и ортостатической пробы (уметь по показателям ЧСС определять степень физической нагрузки и адаптации организма к ней);

- Знать достижения лучших российских легкоатлетов ( прочтение преподавателем и самостоятельное изучение в СМИ с последующими докладами в группе);

- Эстафеты с различными заданиями и предметами (мячи теннисные, волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные; обручи гимнастические малые и большие, палочки эстафетные и гимнастические, кегли, скакалки; задания – с бегом, прыжками, перепрыгиваниями, подбрасыванием, ведением, передачами, с хлопками, перелезаниями, оббеганием препятствий: передачи мяча в движении и на месте);

- Изучение выполнения специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, прыжки в шаге через шаг, многоскоки на каждый шаг, бег с переходом в быстрое ускорение; прыжки на прямых ногах, выполнение специально-беговых упражнений с переходом в быстрое ускорение;

- Изучение выполнения положение низкого старта и бега по дистанции, развитие скорости реакции на сигнал – выбегание из различных исходных положений по команде преподавателя в соревновательном режиме на выбывание до определения победителя;

- Продолжается изучение выполняя прыжка в длину с разбега (подбор оптимального разбега, выполнение разбега, попадание на линию отталкивания, выполнение отталкивания, координация движений рук и ног в фазе полёта,

координация движений рук и ног в фазе приземления, выход из сектора для прыжка);

- Продолжается изучение выполнения метание малого мяча с 6 шагов разбега (начинается изучение с финального усилия, постепенно добавляя шаги; в итоге должно получиться 2 шага прямых и 4 шага скоростных; необходимо добиваться гладкого перехода от разбега к финальному усилию; разбег необходимо подбирать так, чтобы исключить возможность заступа при выполнении финального усилия);

- Изучать выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (подбор оптимального разбега, выполнение разбега, попадание в зону отталкивания, выполнение отталкивания, координация движений рук и ног в фазе полёта, координация движений рук и ног в фазе приземления, выход из сектора для прыжка);

- Уметь преодолевать дистанцию в заданном темпе с изменением частоты и длины шага;

- Уметь преодолевать полосу препятствий, выполняя бег по прямой, бег «змейкой», перепрыгивание препятствий, перелезание через препятствия, выполняя наскок и соскок с препятствия;

- Изучать выполнение бега с барьерами (высота барьера не более 50 сантиметров); изучать движение маховой и толчковой ног при атаке барьера, в шаге, с переката, с небольшого подбега; изучать координацию движений рук, ног, туловища при сходе с барьера, изучать преодоление нескольких барьеров в три шага.

-Продолжается изучение правил выступления на соревнованиях по лёгкой атлетике в беге (спринт с низкого старта и средние дистанции с высокого старта, в метаниях малого мяча, в прыжках в длину с разбега в прыжках в высоту с разбега, в барьерном беге ) ;

- Участвовать в матчевых встречах и соревнованиях между классами и школами («Весёлые старты», «К стартам готов» в школе и на районной спартакиаде, «Кросс нации», участвовать в подготовке и проведении «Весёлых стартов» для занимающихся первого года обучения, участвовать в соревнованиях по лёгкой атлетике, проводимых в школе, матчевых встречах между ШСК района, не менее пятнадцати раз выступить в соревнованиях).

### ***Содержание программы седьмого и восьмого годов обучения:***

Основными задачами этих являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

### **Основы методики обучения и тренировки инструкторская практика.**

Воспитательный и образовательный характер занятия. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный, на снарядах, с тренером, в учебных играх и соревнованиях.

**Практические занятия** Судейская практика. Использование различных методических приёмов при проведении упражнений в групповом занятии.

Совершенствование техники. Проведение соревновательных мероприятий, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

**Планирование и построение занятия** Понятие о планировании. Цикличность занятия. Малые, средние и большие циклы занятий. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Недельный цикл занятий. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряжённость нагрузки в зависимости от периодов и этапов занятия. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника занятия.

**Практические занятия** Составление годичного плана занятия. Регулярное ведение дневника занятия.

**Психологическая подготовка** Психологическая подготовка в процессе занятия и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств. Общая и специальная физическая подготовка Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряжённости учебно-тренировочного процесса после соревнований. Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. Практические занятия Повторение и совершенствование навыков техники бега. Прыжковые упражнения.

#### **Игры для воспитания скоростно-силовых качеств.**

«Взять крепость» Обозначается круг диаметром 4 метра. Играющие разбиваются на две команды по 10-12 человек. Одна команда располагается в круге и защищает его, другая старается «взять крепость», вытолкнув оттуда противника. Если игрок защищающей команды переступает обеими ногами линию, ограничивающую круг, он выбывает из игры. Выигрывает команда, которая дольше удержит «крепость».

«Быстрый танец» Играют в парах. Играющие берут друг друга за плечи, стоя лицом к лицу, при этом каждый пытается наступить партнёру на ногу. Выигрывает тот игрок, который сможет большее количество раз наступить партнёру на ногу. Игры, способствующие развитию силы. «Бросок мяча ступнями» Игроки, зажав мяч ступнями, располагаются на одной линии в двух-трёх шагах друг от друга. Отталкиваясь обеими ногами, они одновременно или поочерёдно бросают мяч вперёд. Побеждает игрок, бросивший мяч дальше других.

«Разорви цепь» Занимающиеся делятся на две команды. Игроки каждой из них стоят в шеренге по одному лицом друг к другу. Игрок первой команды берет за руку игрока второй команды и т.д., таким образом образуя одну шеренгу (цепь). По сигналу тренера каждая команда начинает тянуть в свою сторону. Побеждает та команда, которая первой перетянет противника вперёд на расстояние 6 метров. Игры для развития скоростных качеств.

«Обгони мяч» Одна из двух команд с равным количеством игроков образует круг; другая строится в колонну по одному в затылок так, что первый в колонне стоит непосредственно у самого круга, там, где находится стоящий в круге игрок с мячом. Команда в круге передаёт мяч от игрока к игроку. А игроки второй команды, поочерёдно сменяясь, обегают круг, стараясь «обогнать мяч». Выигрывает та команда, игроки которой первыми проделают все круги (по числу игроков). Затем команды меняются местами.

**Подвижные игры** «Перемена мест» Количество играющих – 16-20 человек Подготовка. Игроки двух равных команд (по 8-10 человек) выстраиваются вдоль боковой линии баскетбольной площадки друг против друга. Перед каждым из них

по гимнастическому мату или л/а барьеру. Описание игры. По звуковому сигналу тренера-преподавателя игроки команд-соперниц меняются местами, по ходу дважды выполняя кувырки вперёд или прыжки через барьеры. Побеждает команда, которая первой достигает противоположной стороны площадки и выстраивается на ней в строго определённой последовательности, получая при этом очко. Чья команда из 10 попыток наберёт больше очков?

Правила: 1. Нельзя сталкиваться с соперником. 2. Команде, в которой игрок не выполнил кувырка или прыжка, засчитывается поражение.

«Третий лишний» Количество играющих – 16-20 человек. 46 Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16 метров. Игроки в парах в затылок друг к другу размещаются по кругу. Расстояние между парами 1- 2 метра. Тренер-преподаватель назначает двух ведущих: одного убегающего, другого догоняющего. Описание игры. По звуковому сигналу убегающий старается как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно встаёт перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегает. Игра будет интереснее, если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой. Правила: 1. Играющие при беге не имеют права касаться руками или другими частями тела других игроков. 2. Заднему пары нельзя стартовать раньше, чем впереди встанет убегающий. 3. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, в противном случае он становится догоняющим.

«Охота на зайцев» Количество играющих – 16-24 человека Подготовка. В центре чертят круг диаметром 18 метров. Играющих делят на 2-3 команды по 8 человек, одна из которых – «зайцы» - становится в круг. «Охотники» располагаются за чертой круга и получают волейбольный мяч. Описание игры. По звуковому сигналу тренера-преподавателя «охотники», не заходя в круг, стараются попасть мячом в «зайцев». Те уворачиваются, перебегают внутри круга в более безопасное место. «Заяц» уходит из игры, как только в него попали мячом, и приступает по указанию тренера-преподавателя к выполнению одного из четырёх дополнительных упражнений на установленных «станциях» № 1-4. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «зайцы». После этого центр круга занимает другая команда, а играющая ранее встаёт на её место. Выигрывает команда, которая затратит меньше времени на всю игру или установленное время (например, за 3 минуты) «выбьет» больше игроков команды соперников.

Правила. 1. «Охотники» не имеют права заступать внутрь круга, иначе бросок не засчитывается. 2. «Заяц», вышедший за черту круга, выбывает из игры. 3. Попадание засчитывается, если мяч коснулся любой части тела, кроме головы (поэтому можно отбивать мяч головой), и не отскочил от пола или другого партнёра.

«Снайперы» Количество играющих – 14-16 человек. Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечается место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию) занимает место в «городе», другая – в поле. Команде в «городе» даётся волейбольный мяч. Описание игры. По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удастся пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и

право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробегания всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.

Правила. 1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших игровых навыков).

2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае «осаливание» не засчитывается.

3. Перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз – только вперёд!

4. Команда в поле за каждого запятнанного получается очко. Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники приёма (остановки) мяча, ударов по мячу, развивает манёвренность, быстроту, смелость, решительность действий, тактическую смекалку.

«Защита укрепления» Количество играющих – 12-15 человек. Подготовка. В центре зала чертят малый круг и большой круг диаметром соответственно 1-2 метра и 14 метров. Занимающиеся располагаются за его пределами. В центре малого круга устанавливают «укрепление» - три булавы. Выбирается «защитник», который становится рядом с укреплением. Описание игры. По сигналу играющие стараются мячом попасть в «укрепление». «Защитник» мешает этому, отбивая и ловя мячи. Игрок, который собьёт три булавы сразу или третью (последнюю), меняется местами с «защитником».

Правила. 1. Бросать (ударять ногой) не заходя за линию круга, в противном случае бросок не засчитывается.

2. «Защитник» не имеет права заступать за линию малого круга, держать руками «укрепление» или устанавливать сбитые булавы вновь. Вариант. Игра ногами. Методические указания. 1. Следует регулировать диаметры кругов в соответствии с возможностями играющих. 2. Нужно всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча, в результате комбинации которых запутался «защитник» и «укрепление» оказалось беззащитным. Педагогическое назначение. Игра содействует совершенствованию навыков метания, ловли, передачи мяча, а в случае игры ногами – остановкам, передачам, ударам внутренней стороны стопы и подъёмом, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и тактического мышления.

«Передача мячей по кругу» Количество играющих -16 -20 чел. Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Каждая команда получает по мячу (футбольному, волейбольному, баскетбольному или набивной мяч до 2 кг), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. Описание игры. По звуковому сигналу тренера-преподавателя каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяча по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые - по часовой стрелке, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удаётся это сделать.

Правила: 1. Мяч должен передаваться только в строгой последовательности. 2. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча. Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ловли и передачи мяча, развивает ловкость, быстроту движений, воспитывает коллективные начала.

«Футбол через скамейки» Количество играющих — 12 —16 чел., в зависимости от размеров площадки. Подготовка. Играющие делятся на 4 команды по 3 - 4

человека, каждая; команда располагается на боковой линии 1/2 поля баскетбольной площадки. Между командами поставлено несколько скамеек. Играют волейбольным мячом. По жребью определяют, кто начинает. Описание игры. Мяч после отскока от пола ударом серединой подъёма или внутренней стороны стопы посылают через скамейки на другую сторону площадки. Останавливать (не ловить) мяч можно руками или любой частью тела. Каждая команда может бить по мячу трижды, т.е. одним из трёх ударов - первым, вторым или третьим - мяч должен быть послан на другую половину площадки.

Методическое указание. Ошибки: а) удар мячом о скамейку, б) удар по мячу четыре раза; в) выход мяча за пределы площадки; г) касание мячом пола между ударами больше чем один раз; д) двойные удары одного игрока (кроме первого приёма). Разрешается: 1) подача головой сразу, на сторону противника; 2) один тот же игрок может ударить по мячу первым и третьим.

Педагогическое назначение. Игра учит мягкому обращению с мячом точному расчёту, игровому взаимодействию и совершенствует их. «Мяч капитану» Количество играющих - 10 — 16 чел. Подготовка. В противоположных углах площадки двумя линиями (с расстоянием 1 м) очерчивают секторы. Играющих делят на две команды. Каждая команда выбирает своего «капитана», которые встают в малые секторы им 1/2 поля соперников.

Описание игры. Начинают её в центре поля с подбрасывания мяча между двумя игроками из равных команд. Овладевшая мячом команда старается с помощью передач приблизиться к сектору своего «капитана» и передать ему мяч. За каждую удачную попытку командам засчитывается одно очко. Выигрывает команда, набравшая в установленное время большее количество очков.

Правила. 1. Ни один из играющих не имеет права заступать за линию сектора, а вратарь - выходит из малого сектора. 2. Мяч засчитывается, если «капитан» поймал его с лета, а не после отскока от стены или играющих. 3. Нельзя бегать с мячом, вести его. Можно только сделать два шага. 4. Мяч, вышедший за пределы поля, вбрасывает противоположная команда в точке выхода мяча. 5. Если защитники для перехвата мяча, направленного «капитану», входит в сектор, мяч засчитывается нападающей команде. 6. В борьбе за мяч не разрешается захватывать или толкать соперников. За нарушение пострадавший выполняет штрафной бросок (передача мяча «капитану») с расстояния 7 м. Охраняет «капитана» только один защитник, располагаясь у линии сектора.

Методические указания. 1. Команды должны иметь отличные повязки или играть в футболках разного цвета. 2. В ходе игры следует чаще обращать внимание играющих на ошибки и объяснять их, т.е. делать микропаузы продолжительностью 15-20 с. «За мячом противника» (выигрывать время дальним ударом) Количество играющих— 8—16 чел. 50

Подготовка. Играющие распределяются на две (4) команды по 4 чел. и выстраиваются в колонны за линией старта. Направляющим дают по мячу. Описание игры. По звуковому сигналу тренера первые номера ударом подъёма посылают мяч как можно дальше в поле и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым шивший своё место в колонне, получает 2 (4) очка, второй - 1 (3) очка. После этого по сигналу тренера удар производит второй номер, а прибежавшие уходят в конец колонны. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила. 1. После удара нельзя повторно касаться своего мяча, мешать сопернику, в противном случае команда получает ноль очков. 2. Овладевший

мячом не имеет права передавать его, а должен сам вернуться на место с мячом в руках.

Варианты. Возвращение назад возможно различными способами: а) прыжками на одной, двух ногах; б) ведением мяча с остановкой подошвой за линией старта.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию навыков сильного удара, техники передвижения, развивает специальную силу, быстроту, смекалку и коллективность действий. «Волк во рву» Количество играющих — 12 — 16 и более чел.

Подготовка. В центре площадки «прокладывают ров» - чертят две параллельные линии на расстоянии 80 - 100 см друг от друга. На противоположных сторонах зала размечают линиями дна «дома». Выбирают одного - двух водящих - это «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие - «зайцы», «овцы», «козы», располагаются за линией одного из «домов».

Описание игра. По сигналу тренер «животные» стараются перебежать в другой дом к «маме» - тренеру, перепрыгивая на ходу через «ров», а затем в обратную сторону. «Волки» стремятся запятнать прыгающих. Пойманные отходят к «маме» - тренеру, получают дополнительную физическую нагрузку (например, сделать 10 отжиманий и 10 приседаний) и возвращаются к игре. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман.

Правила. 1. Перебежки разрешаются только по сигналу. 2. Нельзя наступать на «ров». 3. «Волки» не имеют права выбегать из «рва». 4. Задержавшиеся (останавливавшиеся) перед «рвом» или вернувшиеся назад считаются пойманными. Маневрировать вдоль «рва» разрешается, но по команде тренера обязательно перепрыгнуть его. 5. Расстояние между линиями и количество «волков» может быть увеличено.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию навыков в беге, прыжках в длину, манёвренности, развивает ориентировку, сообразительность, смелость. «Кто быстрее?» Количество играющих- 12-14 чел.

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 10 - 12 м, а в углах устанавливают стойки для обводки. Играющие с мячами становятся в круг. Описание игры. По звуковому сигналу тренера играющие начинают произвольно жонглировать мячом, стараясь, все время видеть тренера. По установленному зрительному сигналу (например, руки на пояс у тренера), занимающиеся ведёт мяч к ближайшей (любой) стойке, обводят ее и возвращаются в круг. Двое последних (опоздавших) переходят в «зоны совершенствования» и выполняют установленные задания тренера. Игра возобновляется. Победителям объявляется тот, кто останется в кругу один.

Правила. 1. Если во время жонглирования мяч вышел за пределы круга, виновный не участвует в данной попытке и получает первое предупреждение. После второго предупреждения провинившийся переходит в «зону совершенствования». 2. Участники не должны нарочно касаться чужого мяча, отталкивать руками соперника, в противном случае следует предупреждение.

Вариант. Вместо жонглирования возможно только ведение мяча с применением финтов, остаток.

Педагогическое назначение. Игра совершенствует использование элементов техники в сложной соревновательной обстановке развивает специальную ловкость, ориентировку в пространстве быстроту реакции на зрительный сигнал. «Нападающие тройки» Количество играющих- 11-14чел.

Подготовка. Играющие распределяются на 3 равные по силам тройки (четвёрки). В воротах - постоянные, вратари. Одна из команд получает

облегчённый (волейбольный) мяч и занимает место в центре площадки. Две другие располагаются у противоположных ворот - А и Б.

Описание игры. По сигналу тренера тройка, владеющая мячом, начинает атаку ворот «А», защищаемых одной из двух команд. Если удаётся забить гол, (команда получает два очка) или после удара попасть в ворота (мяч поймал вратарь, команда получает одно очко), то они повторят атаку, но уже на ворота «Б», защищаемые другой командой. Так продолжается до тех пор, пока одна из защищающих команд не перехватят мяч или удар пройдёт мимо ворот. Тогда в атаку переходит эта команда, а нападавшая команда занимает место в обороне ворот. Выигрывает команда, сумевшая в отведённое время набрать наибольшее количество очков.

Методические указания. 1. И.п. защищающих команд — вблизи своих ворот. Как только на их ворота начинается атака, можно выходить на позиции дня отбора мяча. 2. Атакующей команде стараются играть широко, растянув оборону, передвигаясь, и искать любую возможность для удара по воротам. Педагогическое назначение. Игру используют для закрепления ударов внутренней стороны стопы (передачи) и серединой подъёма (удары по воротам), а также умения выбрать правильную позицию для приёма мяча.

## **5.Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год**

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

- количество учебных недель – 52;
- продолжительность каникул – осенние с 30 октября 2022 г. по 5 ноября 2023 г.;
- зимние с 01 января 2024 г. по 07 января 2024 г.;
- весенние с 25 марта 2024 г. по 31 марта 2024 г.;
- летние с 26 мая 2024 г. по 31 августа 2024 г.
- дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.

## **6. Планирование результата освоение образовательной программы**

В результате освоения Программы учащиеся будут знать:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
- Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- Названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
- Технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
- Типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
- Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- Основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
- Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
- Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
- Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

- Правильное выполнение основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- Бег с максимальной скоростью 30, 60, 100 м, в равномерном темпе 10-25 мин.
- Старт из различных исходных положений.
- Отталкивание и приземление на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- Преодоление с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- Метание небольших предметов, мячей массой до 150г, гранат на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

**Универсальными компетенциями** учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

## 7. Ожидаемые результаты.

По окончании реализации Программы каждый обучающийся должен:

- 1.Знать правила техники безопасности на занятиях;
- 2.Уметь проводить разминку;
- 3.Знать правила и уметь играть в изученные подвижные игры;
- 4.Уметь объяснить правила любой подвижной игры;
- 5.Знать упражнения (и уметь их показать) для развития силы основных мышечных групп;
- 6.Уметь применять навыки самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий.
- 7.Знать упражнения (и уметь их показать) для укрепления и сохранения правильной осанки;
- 8.Знать историю возникновения Древних Олимпийских игр;
- 9.Уметь проводить эстафеты с различными заданиями и предметами;
- 10.Уметь выполнять специально-беговые упражнения;
- 11.Уметь выполнять положение низкого старта и бег по дистанции;
- 12.Уметь выполнять прыжок в длину с разбега;
- 13.Уметь выполнять метание малого мяча с 6 шагов разбега;
- 14.Знать правила выступления на соревнованиях;
- 15.Участвовать в матчевых встречах и соревнованиях.
- 16.Знать правила оказания первой помощи при несчастных случаях в спортивном зале;
- 17.Знать правила судейства по лёгкой атлетике;
- 18.Знать достижения лучших российских легкоатлетов;
- 19.Уметь прыгать в высоту и длину с разбега;
- 20.Уметь преодолевать дистанцию в заданном темпе;
- 21.Уметь преодолевать полосу препятствий;
- 22.Уметь выполнять бег с барьерами (высота барьера не более 50 сантиметров);
- 23.Уметь по показателям ЧСС определять степень физической нагрузки;
- 24.Не менее трёх раз выступить в соревнованиях.
- 25.Уметь выполнять бег с заданным темпом;
- 26.Уметь по показателям ЧСС определять степень физической нагрузки;
- 27.Выступить в соревнованиях от 10 до 30 раз.

## 8. Оценочные материалы

Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся в следующий год обучения.

Обучающие не сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП остаются повторно в группе того же года обучения.

Год обучения	30 м			50 м			Прыжок с места			1000 м		
	удв.	хор.	отл.	удв.	хор.	отл.	удв.	хор.	отл.	удв.	хор.	отл.
<b>юноши</b>												
<b>1</b> вступительные	6,0	5,8	5,6	11,5	11,0	10,5	120	125	135	8,00,0	7,30,0	6,30,0
выпускные	5,9	5,7	5,5	11,0	10,5	10,0	125	135	145	7,30,0	6,30,0	6,00,0
<b>2</b> вступительные	5,9	5,7	5,5	11,0	10,5	10,0	130	135	145	7,30,0	6,30,0	6,00,0
выпускные	5,8	5,6	5,4	10,0	9,5	9,0	135	145	155	7,00,0	6,00,0	5,00,0
<b>3</b> вступительные	5,8	5,6	5,4	10,0	9,5	9,0	135	145	155	7,00,0	6,00,0	5,00,0
выпускные	5,7	5,5	5,3	9,0	8,5	8,0	140	155	165	6,00,0	5,00,0	4,00,0
<b>4</b> вступительные	5,7	5,5	5,3	9,0	8,5	8,0	140	155	165	6,00,0	5,00,0	4,00,0
выпускные	5,6	5,4	5,3	8,9	8,4	7,9	145	160	170	5,45	5,30	3,50
<b>5</b> вступительные	5,6	5,4	5,3	8,9	8,4	7,9	145	160	170	5,45	5,30	3,50
выпускные	5,5	5,3	5,2	8,8	8,3	7,8	150	165	175	5,30	5,15	3,45
<b>6</b> вступительные	5,5	5,3	5,2	8,8	8,3	7,8	150	165	175	5,30	5,15	3,45
выпускные	5,3	5,2	4,9	8,5	8,0	7,6	155	175	190	5,00	4,30	3,30
<b>7</b> вступительные	5,3	5,0	4,9	8,5	8,0	7,6	155	175	190	5,00	4,30	3,30
выпускные	5,1	4,7	4,5	8,3	7,7	7,4	160	180	200	4,70	4,15	3,25
<b>8</b> вступительные	5,1	4,7	4,5	8,3	7,7	7,4	160	180	200	4,70	4,15	3,25
выпускные	4,9	4,6	4,1	8,0	7,0	7,2	165	185	205	4,40	4,0	3,20
<b>девушки</b>	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл
<b>1</b> вступительные	6,2	6,0	5,9	12,2	11,7	10,8	115	120	130	9,15,0	8,15,0	7,15,0
выпускные	6,1	6,0	5,8	11,7	11,2	10,3	120	130	140	8,45,0	7,45,0	6,45,0
<b>2</b> вступительные	6,1	6,0	5,8	11,7	11,2	10,3	120	130	140	8,45,0	7,45,0	6,45,0
выпускные	6,0	5,9	5,7	11,2	10,7	9,8	130	140	150	7,45,0	6,45,0	5,45,0
<b>3</b> вступительные	6,0	5,9	5,7	11,2	10,7	9,8	130	140	150	7,45,0	6,45,0	5,45,0
выпускные	5,9	5,8	5,6	10,7	10,2	9,3	135	145	155	6,45,0	5,45,0	4,45,0
<b>4</b> вступительные	5,9	5,8	5,6	10,7	10,2	9,3	135	145	155	6,45,0	5,45,0	4,45,0
выпускные	5,8	5,6	5,4	10,2	9,9	9,1	145	155	165	6,30,0	5,30	4,30
<b>5</b> вступительные	5,8	5,6	5,4	10,2	9,9	9,1	145	155	165	6,30,0	5,30	4,30
выпускные	5,6	5,4	5,2	9,9	9,7	9,0	155	165	170	6,00	5,00	4,00
<b>6</b> вступительные	5,6	5,4	5,2	9,9	9,7	9,0	155	165	170	6,00	5,00	4,00
выпускные	5,4	5,2	4,9	9,7	9,6	8,9	165	170	180	5,30	4,30	3,50
<b>7</b> вступительные	5,4	5,2	4,9	9,7	9,6	8,9	165	170	180	5,30	4,30	3,50
выпускные	5,2	5,0	4,7	9,5	9,5	8,7	170	175	190	5,0	4,0	3,70
<b>8</b> вступительные	5,2	5,0	4,7	9,5	9,5	8,7	170	175	190	5,0	4,0	3,70
выпускные	5,0	4,8	4,5	9,3	9,4	8,5	175	180	200	4,7	3,70	3,50

## 9. Формы обучения, методы, приемы, педагогические технологии

Основными **формами** осуществления учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия.

**Формы занятий:** беседа, просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов, самостоятельное чтение специальной литературы, практические занятия.

Тренер-преподаватель формирует у занимающихся систему знаний, умений и навыков, развивает их физические и волевые качества. Тренеру приходится использовать ряд методов, чередуя их в каждом конкретном случае в зависимости от задач, контингента занимающихся и других факторов.

### **Методы:**

- равномерный метод

- переменный метод

- повторный метод

- интервальный метод

- игровой метод.

- соревновательный метод

- круговой метод (тренировка)

### **Приёмы:**

- прием передачи информации;

- прием показа способов действия;

- познавательные приемы;

- тренировочные приемы;

- игровые приемы;

- вербальные приемы.

### **Педагогические технологии:**

- здоровьесберегающие (направлены на максимальное укрепление здоровья обучающихся);

- лично-ориентированные (в центре внимания которых – неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей и способная на ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях);

- игровые (обладают средствами, активизирующими интенсифицирующими деятельность учащихся);

- технологии коллективной творческой деятельности

(предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию);

- коммуникативные (обучение на основе общения. Участники обучения

-

педагог - ребенок. Отношения между ними основаны на сотрудничестве и равноправии).

## 10. Методическое обеспечение программы

Тренер-преподаватель должен готовиться к учебно-тренировочным занятиям в соответствии с темой занятия, подбирать дидактический материал. Для успешной реализации данной программы требуется наличие спортивного зала с раздевалками и душевыми, стадиона, спортивного инвентаря

Обеспечение программы осуществляется:

- 1) Дидактическими материалами (правила судейства, учебные пособия)
- 2) Методические рекомендации (инструкции по охране труда, словесные, наглядные, практические, индуктивные материалы) Примерная схема расположения материалов в комплексных занятиях: - подготовительная часть (общеразвивающие упражнения) - основная часть (изучение избранного вида спорта) - заключительная часть.

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы контроля	Техническое оснащение
1	Теоретическая подготовка	групповая	Рассказ, беседа, показ, объяснения	Стенды, фото, учебные пособия	Беседы, опрос, анкетирование	Компьютер
2	ОФП	групповая	Показ, рассказ	Учебные пособия	Тестирование	Спортивный инвентарь, оборудование
3	СФП	групповая	Практические занятия	Учебные пособия	Тестирование	Спортивный инвентарь, оборудование
4	Избранный вид спорта	групповая	Физкультурно-спортивные мероприятия, эстафеты.	Учебные пособия	Тестирование наблюдение	Спортивный инвентарь, оборудование

## 11. Материально-техническое обеспечение программы

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

стенка гимнастическая – Ф

гимнастический мат – Ф

гимнастический конь - Д

гимнастическая скамейка – Ф

гимнастический обруч – П

гимнастическая скакалка – Ф

гимнастическая палка - П

мяч резиновый – П

мяч баскетбольный - П

мяч волейбольный – П

мяч футбольный – П

мяч набивной 2-3 кг - П

секундомер – Д

рулетка – Д

свисток – Д

барьер – П

стойки для прыжков в высоту – Д

планка для прыжков в высоту – Д

мяч теннисный – Ф

аптечка – Д

## 12. Список использованной литературы

1. Организация и методика занятий легкой Нормативно – правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. Москва. 2006 г.
2. Пути оптимизации учебно – тренировочного процесса легкоатлетов. Учебно – методическое пособие для тренеров. В.Г. Семенов, В.А. Ванцевич, И.К. Шашкевич. Москва. Физкультура и спорт. 1981г.
3. Организация и методика занятий лёгкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. Травин Ю.Г. Москва. 1995г.
4. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. Москва. Физкультура и спорт. 1989г.
5. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Программа. Москва. Советский спорт.2004г.
6. Научно – методический журнал «Физическая культура в школе». № 5,6,7 2008г., № 3,6,7 2001г.
7. Материалы Интернета с физкультурно – спортивных и педагогических сайтов.
8. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Москва. Просвещение. 1986г.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Москва. Просвещение.2009г.
10. Легкая атлетика. А.Н.Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов. Учебник для педагогических училищ. Москва. Просвещение. 1990г
11. Федеральный закон от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».