****

**Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» предназначена для учащихся начального и среднего школьного возраста (8-11 лет). Программа предоставляет возможности детям, достигшим 8-11 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий легкой атлетикой, имеющим различный уровень физической подготовки приобщится к активным занятиям легкой атлетикой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся. Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на спортивно – оздоровительном этапе не возрастает на всем протяжении обучения.

**Пояснительная записка**

*Направленность программы*

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения программного материала - ознакомительный.

# *Актуальность программы.*

Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения. У каждого юного жителя муниципального района Большечерниговский Самарской области есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом в объединениях физкультурно-спортивной направленности СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» им. Г.А. смолякова с. Большая Черниговка.

Дополнительная программа «Легкая атлетика» решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года; имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки. Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Программа носит сбалансированный характер, имеет воспитательное значение и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств, повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков, развитие моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и т.д.).

***Новизна и отличительные особенности программы*** состоят в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании, основана на модульном принципе, содержание тем модуля может изучаться как в обычном очном режиме, так и с использованием ЭОР и дистанционных технологий в определенных организационных условиях, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы, способности обучающихся и позволяет детям разного возраста получить начальные навыки по данному виду спорта.

Принципиальное отличие программы достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

***Цель программы*** – гармоничное физическое и интеллектуальное развитие детей, укрепление здоровья занимающихся через занятия легкой атлетикой.

***Задачи:***

Обучающие:

- научить учащихся технике и тактике выполнения систем упражнений по видам спорта;

- научить учащихся сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье;

- научить учащихся приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

- формировать специальные знания, умения и навыки.

Развивающие:

- раскрытие потенциала каждого ребенка;

- развитие морально-волевых качеств;

- развитие интереса к физкультуре и спорту;

- развитие физических данных ребенка,

- развитие психологической подготовки непосредственно в момент соревновательной деятельности; а также - внимание, мышечную память, координацию движений, пространственную ориентировку;

- развитие гибкости, координации, смелости, силы, выносливости, быстроты;

- развитие мотивации к сохранению своего здоровья и стремление к спорту высших достижений;

- формирование социально-коммуникативную грамотности воспитанников.

Воспитательные:

- воспитывать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;

- воспитывать аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;

- воспитывать потребность здорового образа жизни;

- воспитывать нравственные, эстетические личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, культуру поведения,

- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 24.07.2023 г.);

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 467 от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной детальности по дополнительным общеобразовательные программам»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р);

- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-Р);

- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).

Возраст детей: программа рассчитана на один год обучения для детей в возрасте 8-11 лет.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы – 1 год, 140 часов в год (3 модуля).

Количество часов в неделю – 3,5 часа.

Режим занятий 2 раза в неделю по 1,75 и 1,75 академических часа. Время одного занятия 40 минут, перерыв между занятиями 10-15 минут.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний. Для зачисления на программу детей с ОВЗ требуются сведения о состоянии здоровья и обязательны рекомендации ПМПК.

Перечень категорий нарушений для детей с ОВЗ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Категория нарушений | Степень тяжести течения заболевания | Описание тяжести заболевания |
|  | Обучающиеся с задержкой психического развития (ЗПР) | легкая степень | Повышенная отвлекаемость, выраженная эмоционально волевая незрелость, сохранность словесно логических обобщений, неплохая сообразительность |
| средняя степень | Сохранность словесно логических обобщений, сужение объема памяти, поведенческие проблемы, преобладание пассивного внимания, выраженная эмоционально волевая незрелость, повышенная отвлекаемость, затрудненное образование понятий |
|  | Обучающиеся с умственной отсталостью | F70 (легкая умственная отсталость) | Задержанное, неполное эмоциональное развитие, снижение навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (т. е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности). |
|  | Обучающиеся с расстройством аутистического спектра (РАС) | синдром Аспергера | Трудности в социализации, коммуникации, сохранный интеллект, развитая спонтанная речь |
| синдром Каннера легкой, средней тяжести | Снижение интереса к социальным взаимодействиям или деятельности, очевидные признаки сложности общения, проблема адаптации к изменениям в рутине или поведении, в бытовых вопросах делается большой уклон на планирование и организацию. Существенное отсутствие вербальных и невербальных навыков общения; поведенческие проблемы, необычный или уменьшенный ответ на социальные сигналы, общение или взаимодействие, проблема с адаптацией к изменениям, общение с использованием чрезмерно простых предложений, узкие, конкретные интересы. |

Формы организации деятельности: по группам, индивидуально или всем составом.

Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);

- контрольные испытания;

- участие в соревнованиях, сборах

***Ожидаемые результаты***

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

***Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:***

В результате освоения программы «Лёгкая атлетика» на занятиях учащиеся должны характеризовать:

значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

прикладное значение легкоатлетических упражнений;

правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;

названия разучиваемых легкоатлетических 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);

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.

Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

***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.

***Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.***

Важным звеном образовательного процесса является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность реализации программы. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны учащихся и уровень усвоения ими программы. Один из главных вопросов – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Программа предусматривает контрольные упражнения, которые наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств учащихся, способствует формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.

***Основные формы подведения итогов*** реализации дополнительной общеобразовательной программы: тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования, олимпиады.

***Основными показателями выполнения программных требований являются:***

овладение теоретическими знаниями;

знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;

способность применять основные приёмы самоконтроля;

знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

знание основ истории развития лёгкой атлетики.

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ модуля** | **Название модуля** | **Количество часов** |
| **Всего**  | **Теория**  | **Практика**  |
| 1 | Теоретическая подготовка | 14 | 5,5 | 8,5 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 74,5 | 6 | 68,5 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 51,5 | 7 | 44,5 |
|  | ИТОГО | 140 | 18,5 | 121,5 |

**Модуль 1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка включает в себя правила поведения на занятиях, технику безопасности, формирование знаний об истории развития и современного состояния легкой атлетики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Цель: мотивация и привлечение обучающихся к физической культуре через углубленные занятия легкой атлетикой.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- познакомить с выдающимися легкоатлетами;

- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Оздоровительные:

- привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями:

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, организованность.

**Учебно-тематический план 1 модуля**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема программы** | **Кол-во часов** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| Вводное занятие  | 0,5 | 0 | 1 |
| Физическая культура и спорт в России  | 1 | 0,5 | 1,5 |
| Развитие легкой атлетики в России и за рубежом  | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Строение и функции организма человека  | 0,5 | 1 | 1,5 |
| Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена | 0,5 | 1 | 1,5 |
| Врачебный контроль и самоконтроль  | 0,5 | 1 | 1,5 |
| Правила легкой атлетики  | 0,5 | 1 | 1,5 |
| Места занятий, оборудование и инвентарь  | 0,5 | 1 | 1,5 |
| Правила безопасности.  | 0,5 | 1 | 1,5 |
| Заключительное занятие.  | 0,5 | 1 | 1,5 |
| Итого:  | 5,5 | 8,5 | 14 |

**Содержание программы модуля**

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим для юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года. Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2.Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

3. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские легкоатлеты.

4. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребление алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

6. Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Понятие о «спортивной форме» утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

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

8. Места занятий, оборудование и инвентарь. Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

9. Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий. Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме устного опроса

**Модуль 2 «Общая физическая подготовка»**

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

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

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- совершенствование двигательных действий.

- обучить основам технико-тактических приемов в легкой атлетике;

Оздоровительные:

- создать условия для укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию;

- воспитывать потребность и прививать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;

- повышать работоспособность и укреплять здоровье;

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;

- воспитывать гармоничную, социально активную личность.

**Учебно-тематический план 2 модуля**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема программы** | **Кол-во часов** |
| **теория**  | **практика** | **всего** |
| Строевые упражнения 1 8,5 9,5 | 1 | 7,5 | 8,5 |
| Общеразвивающие упражнения без предметов 1 11 12 | 1 | 10 | 11 |
| Общеразвивающие упражнения с предметами 1 5 6 | 1 | 4 | 5 |
| Акробатические упражнения 1 5 6 | 1 | 4 | 5 |
| Подвижные игры и эстафеты 1 25,5 26,5 | 1 | 23,5 | 24,5 |
| Легкоатлетические упражнения 1 20,5 21,5 | 1 | 19,5 | 20,5 |
| Итого: 6 75,5 81,5 | 6 | 68,5 | 74,5 |

Теоретические занятия

Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практические занятия

Строевые упражнения.

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

2. Повороты на месте, размыкание уступами.

3. Перестроение в шеренге, в колонне.

4. Перемена направления движения строя.

5. Обозначение шага на месте.

6. Изменение скорости движения.

7. Переход с шага на бег, с бега на шаг.

8. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

2. Сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

3. Выполнение упражнений на месте и в движении.

4. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

5. Упражнения для формирования правильной осанки.

6. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения.

7. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

8. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

9. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

1. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

3. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

4 Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

5. Упражнения с кроткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяду.

6. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения.

1. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.

2. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад.

3. Соединение нескольких кувырков.

4. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты.

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

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

Легкоатлетические упражнения.

1. Бег на 30,60,100,400, 500,800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6-и12-минутный бег.

2. Прыжки в длину и в высоту с места и разбега.

3.Тройной прыжок с места и с разбега.

4. Многоскоки.

5. Пятикратный прыжок с места.

6. Метание малого мяча на дальность и в цель.

7. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (Приложение 2)

**Модуль 3 «Специальная физическая подготовка»**

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

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

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

Задачи: Образовательно-развивающие:

- совершенствование двигательных действий.

- обучить основам технико-тактических приемов в легкой атлетике;

Оздоровительные:

- создать условия для укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию;

- воспитывать потребность и прививать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;

- повышать работоспособность и укреплять здоровье;

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;

- воспитывать гармоничную, социально активную личность.

**Учебно-тематический план 3 модуля**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема программы** | **Кол-во часов** |
| **теория**  | **практика** | **всего** |
| развитие быстроты 1 8,5 9,5 | **1** | **7,5** | **8,5** |
| развитие дистанционной скорости 1 7,5 8,5 | **1** | **6,5** | **7,5** |
| развитие скорости переключения с одного действия на другое 1 7,5 8,5 | **1** | **6,5** | **7,5** |
| развитие скоростно-силовых качеств 1 9,5 10,5 | **1** | **7,5** | **8,5** |
| развитие специальной выносливости 1 8,5 9,5 | **1** | **7,5** | **8,5** |
| развитие ловкости 1 9 10 | **1** | **8** | **9** |
| Контрольные испытания 1 1 2 | **1** | **1** | **2** |
| Итого: 58,5 | **7** | **44,5** | **51,5** |

Теоретические занятия

Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств и формировании двигательных навыков и умений.

Практические занятия

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

1. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.

2. Эстафеты с элементами старта.

3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию». Упражнения для развития дистанционной скорости 1. Ускорение под уклон 3 – 5о. 2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами.

3. Бег прыжками.

4. Эстафетный бег.

5. Пробегание препятствий на скорость.

6. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

8. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.

9. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

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

2. Бег с изменением направления (до 180о).

3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м

4. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.

5. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).

6. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15м.

7. Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.

3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

5. Прыжки в глубину.

6. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10м.

7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

8. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд.

9. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета»

10. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.

2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии.

3. Кросс с переменной скоростью.

4. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробегание нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

5. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности.

6. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками.

2. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180о.

3. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо.

4. Эстафеты с элементами акробатики.

5. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами»

6. Прыжки с места и с разбега.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (Приложение 2)

***Воспитательная работа***

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания - семьи, коллектива детского объединения и педагога дополнительного образования. Главенствующая роль в реализации воспитания юных спортсменов принадлежит педагогу.

***Основные факторы воспитательного воздействия:***

личный пример педагога в вопросах дисциплины, отношения к труду, соблюдения спортивного режима;

педагогическое мастерство педагога, его творчество, постоянный поискновых путей в работе;

наставничество и шефская работа старших учащихся детского объединения с младшими; активное моральное стимулирование.

***Основные формы воспитательной работы:***

систематическое привлечение занимающихся к общественной работе (помощь в подготовке, организации и проведении соревнований);

обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;

обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении учащегося;

проведение традиционных мероприятий; совместная работа с общеобразовательными школами.

Воспитательный процесс идет в течение всего периода обучения наряду с технической, физической, тактической подготовкой, которая начинается с первого занятия ребенка.

В систему воспитательных мероприятий включаются беседы о спорте,о здоровом образе жизни, о спортсменах Самарской области; регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; экскурсии; проведение тематических праздников; товарищеские встречи и соревнования; посещение соревнований и их обсуждение.

В воспитательной деятельности используются ИКТ (участие в онлайн - конкурсах, проектах, квестах), с активным участием родителей обучающихся.

***Работа с родителями***

В объединении физкультурно-спортивной направленности большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: родительские собрания; открытые занятия; совместные соревнования детей с родителями; консультации для родителей, проведение дней открытых дверей.

Проведение показательных и открытых занятий очень важны. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. Проводятся они в форме открытых занятий, отчета о проделанной работе.

**Ресурсное обеспечение программы.**

*Информационно-методическое обеспечение*:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий, тематический модуль | Формы обучения | Методы и приемы организации учебного процесса | Дидактические материалы, литература и методические пособия | Материально-техническое оснащение | Формы подведения итогов |
| 1.  | Вводное занятие | Беседа, лекция, инструктаж | Словесный, объяснительно иллюстрационный | Фотографии, видеофильмы, учебники и справочники | Проектор, компьютер | Устный опрос, анкетирование, наблюдение |
| 2.  | История развития легкой атлетики | Лекция, практическое занятие | Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа) | Тесты, раздаточный материал. Плакаты, презентации, видеофильмы | Доска, проектор, компьютер | Устный опрос, тестирование, зачетное практическое занятие |
| 3. | Техническая и тактическая подготовка  | Лекция, беседа, практическое занятие | Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа) | Справочная литература, таблицы, плакаты, раздаточный материал; презентации | Проектор, компьютер | Устный опрос, тестирование |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка  | Лекция, беседа, практическое занятие | Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация. Методы обучения: целостный, расчлененный  | Справочная литература по легкой атлетики; фото и видео материалы, презентации | Спортивный зал, поле. | Соревнования, участие в походах |
| 5. | Основы гигиены, первая медицинская помощь  | Лекция, беседа | Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация | Тесты, раздаточный материал, плакаты, презентации, видеофильмы | Проектор, компьютер | Устный опрос, наблюдение, тестирование |

**Материально-техническое оснащение программы**

1. Эстафетные палочки - 8шт.

2. Гимнастические маты - 10шт

3. Скакалки - 12 шт.

4. Гимнастическая стенка - 1шт.

5. Гимнастические палки - 10шт.

6. Скамейка гимнастическая - 2шт.

7. Малые мячи для метания по 150 гр - 6 шт.

8. Перекладина-1шт.

9. Мячи баскетбольные-10шт.

10. Мячи набивные - 4 шт.

11. Щиты с кольцами и с сетками-1 комплект

12. Волейбольные мячи-5шт.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Аптечка для оказания первой медицинской помощи имеется. Освещенность в нормах СанПиН.

Для изучения отдельных тем в определенных организационных условиях с использованием ЭОР и дистанционных технологий используются технические средства обучения – ПК, ноутбук. Для музыкального сопровождения занятий используется мультимедийное оборудование, флеш-накопители с музыкальными композициями.

**Список литературы**

* 1. Правила соревнований. – М.: Физическая культура, 2021 – 84с.
	2. Алабин ВТ. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 2017. -127 с.
	3. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
	4. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
	5. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
	6. Викторова О.Д. Структура подготовки семиборок высокой квалификации в беговых видах программы многоборья. Автореф. дисс. канд.-пед. наук. - М., 2020. - 23 с
	7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 129 с
	8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 136 с.
	9. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
	10. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2020. - 240 с.
	11. КалюдаВ.И, ЧеркашинВ.П. Многолетняя подготовка спортсменок в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 2017.-133 с.
	12. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс.докт. пед. наук. - СПб., 2013. - 48 с.
	13. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
	14. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
	15. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
	16. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
	17. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
	18. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

Электронные образовательные ресурсы:

http://минобрнауки.рф – Министерство образования и науки РФ. minsport.gov.ru – Официальный сайт Министерства спорта РФ.

[http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/) – Федеральный портал "Российское образование" [http://window.edu.ru](http://window.edu.ru/) – Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам

[http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/)

[http://fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru/) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

[https://ru.wikipedia.org](https://ru.wikipedia.org/)– «Википедия» свободная энциклопедия.

[http://bmsi.ru](http://bmsi.ru/)– БМСИ - библиотека международной спортивной информации

Приложение №1

**Календарный учебный график**

**программы «Легкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п  | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I  | II | III | IV | V | VIII | Все го |
| 1  | Теоретические занятия | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14 |
|  | Вводное занятие | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |
|  | Физическая культура и спорт в России | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | Развитие легкой атлетики в России и за рубежом | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | Строение и функции организма человека | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
|  | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,5 |
|  | Врачебный контроль и самоконтроль | 3,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3,5 |
|  | Правила легкой атлетики | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
|  | Места занятий, оборудование и инвентарь | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | Правила безопасности. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | Заключительное занятие. | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |
| 2 | ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 74,5 |
|  | Строевые упражнения | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 8,5 |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 12 |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 |  | 5 |
|  | Акробатические упражнения |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 |  | 5 |
|  | Подвижные игры и эстафеты | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 0,5 | 2 | 24,5 |
|  | Легкоатлетические упражнения |  | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 0,5 | 20,5 |
| 3 | СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 51,5 |
|  | Развитие быстроты |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 8,5 |
|  | Развитие дистанционной скорости |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 7,5 |
|  | Развитие скорости переключения с одного действия на другое |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 7,5 |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 8,5 |
|  | Развитие специальной выносливости |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 8,5 |
|  | Развитие ловкости |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
|  | Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |
|  | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 140 |

**Приложение №2**

**Контрольные нормативы по легкой атлетике**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество  | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мальчики  | Девочки |
| Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)  | Бег на 20 м с ходу (не более 3 с) |
| Бег 100 м (не более 14,2 с)  | Бег 100 м (не более 17 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Прыжки |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)  | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Бег 100 м (не более 15,2 с)  | Бег 100 м (не более 17,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Метания |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)  | Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 180 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)  | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м) |
| Многоборье |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)  | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Бег 100 м (не более 15,2 с)  | Бег 100 м (не более 17,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 11 м)  | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м) |