

**Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Самарской области «Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»**

Рассмотрена и утверждена
на педагогическом совете
Протокол
№ 3 от 4.08.2016 г.



УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 18 от 4.08.2016
Директор ГБУ ДО СО ОДОЦРФКС
Ю.Г. Коршунова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»
(для детей с ОВЗ, инвалидов по зрению)**

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчики программы:
педагог дополнительного образования Борщук Ю.И.

г. Самара, 2026

Содержание

1.Пояснительная записка	3
2.Содержание программы	7
3.Ресурсное обеспечение программы	13
4.Контроль и оценка освоения программы	15
5.Литература	16
6.Приложения	18

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП» (для детей с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов по зрению) (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. М 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329 ФЗ«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022),

Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

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

Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного государственного Санитарного Врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области от 03.09.2015г. № МО-16-09-01/826-ТУ).

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р).

Аннотация. Адаптивная физическая культура - это подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, укрепления здоровья, личностного развития, самореализации и интеграции в общество. Работа с детьми, отнесенными к данной категории, в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности имеет свои особенности и требует особого подхода.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех

физических качеств в их гармоничном сочетании. Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений

По направленности Программа - физкультурно-спортивная. По содержанию, использованию методов, форм, средств – рекреационно-оздоровительный спорт.

Программа является универсальным средством всестороннего развития личности ребенка, способствует развитию его физических качеств, коммуникативных и социально значимых умений.

Актуальность программы

Для современных школьников регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Данная программа направлена на создание условий для привлечения детей и подростков, слабовидящих и слепых, к регулярным занятиям физической культурой, адаптивной физической культурой и массовым спортом с целью их социальной интеграции в общество и физическую реабилитацию. В процессе реализации программа способствует укреплению здоровья обучающихся, привлечению к регулярным занятиям легкой атлетикой, спортивными играми, настольным теннисом, подготовки к выполнению норм ГТО. А так же развитию способностей и талантов, формированию навыков здорового образа жизни, нравственному воспитанию морально-волевых качеств, формированию жизненно-важных двигательных умений и навыков по средством ОФП.

Данная программа реализуется в форме сетевого взаимодействия общеобразовательной организации и учреждения дополнительного образования как во внеурочной деятельности, так и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Несмотря на достаточно разнообразные формы адаптивной физической культуры в условиях работы специальной (коррекционной) общеобразовательной организации объем и содержание действующих программ по физическому воспитанию не удовлетворяет современным потребностям к двигательной активности детей с ослабленным зрением.

Перспективным направлением в решении данной проблемы стала возможность заниматься в рамках Программы, построенной на принципах:

- адекватности педагогических нагрузок;
- оптимальности педагогических воздействий;

- вариативности педагогических воздействий;
- включенности в микросоциум.

Отличительные особенности и новизна программы.

Отличительной особенностью Программы является коррекционная составляющая. Направленность педагогических воздействий, которые должны не только выравнивать физические и психические недостатки обучающихся, но и активно развивать их познавательную деятельность, психические процессы, воспитывать физические способности и нравственные качества.

Новизна Программы в сочетании с активным педагогическим воздействием на обучающегося, связанным с обучением двигательными умениями и навыками, развитием физических качеств.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей как не имеющих отклонения в состоянии так с ослабленным зрением. Минимальный возраст для зачисления в группы - 8 лет, желающие заниматься физической культурой, при наличии медицинского допуска к занятиям физической культурой и спортом. Группы формируются согласно возрастным особенностям обучающихся (8-13 лет и 14-18 лет).

Характеристика возрастных особенностей детей и подростков

Органические расстройства зрительного анализатора ребенка негативно сказываются на его психическом и физическом развитии. Это становится проблемой в общении со сверстниками, взрослыми. Ребенок, сталкиваясь с трудностями и неудачами в обучении, игре, овладении двигательными умениями, становится раздраженным, замкнутым, пассивным, склонным к самоизоляции.

У ребенка нарушается произвольное внимание, что ведет к расторможенности – хаотичности действий или наоборот к заторможенности: инертности, низкому уровню переключаемости с одного вида деятельности на другой.

Дефекты зрения влияют на скорость усвоения нового материала. Образы памяти при отсутствии подкрепления имеют тенденции к быстрому угасанию. В данном случае особую роль приобретает вербальная информация, увеличивается роль словесно-логической памяти.

У детей с проблемами зрения ослаблены зрительные ощущения, что влечет нарушение целостного восприятия внешнего мира. У слабовидящих доминирует зрительно-двигательно-слуховое восприятие. У незрячих и детей с остаточным зрением основные формы восприятия – осязательно-

двигательная и зрительно-двигательно-слуховая.

Дети с нарушением зрения обладают особенностями мышления в восприятии окружающей среды. Им приходится анализировать ее на основании отдельных признаков, доступных их восприятию.

Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентацию, что задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У некоторых обучающихся отмечается значительное отставание в физическом развитии.

Показатели уровня физического развития, в том числе уровня физической подготовленности обучающихся, значительно отстают от показателей их сверстников, не имеющих отклонений в состоянии здоровья.

На фоне основного заболевания у детей с ограниченными возможностями зрения возникают вторичные отклонения в состоянии здоровья: плоскостопие, нарушения опорно-двигательного аппарата, заболевания органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Возможны: недоразвитие речи, задержка психического развития и другие заболевания.

Данная Программа направлена на снижение негативного воздействия имеющихся отклонений в состоянии здоровья и психологической устойчивости обучающихся к социальным аспектам.

Объем и срок освоения программы

Программа реализуется в объеме 126 часов в год, (36 учебных недели в год по 3,5 часа в неделю).

Форма проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные;
- индивидуальные практические занятия (работа по индивидуальным планам);
- использование дистанционных образовательных технологий;
- смешанное обучение;
- теоретические занятия;
- соревнования.

Режим занятий Занятия проводятся 2 раза в неделю 2 и 1,5 академических часа (1 час.45 мин.).

Методы обучения:

- Словесный – объяснение терминов, понятий, упражнений;
- Наглядный – показ выполнения упражнения, демонстрация фото и видео материалов;
- Практический – выполнение обучающимися практических заданий и упражнений;

- Игровой – активизация внимания, улучшение эмоционального состояния обучающихся.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы – до 8-10 человек (могут заниматься обучающиеся разного возраста). В группы зачисляются все желающие по заявлению родителя (законного представителя) и личному заявлению обучающегося по достижению 14-летнего возраста.

Состав группы может меняться на протяжении учебного года в зависимости от состояния здоровья, поставленных целей.

Спортивный инвентарь, которым пользуются обучающиеся должен всегда находиться в определенном месте.

Программа реализуется на основе сетевого взаимодействия организаций, вносящий свой вклад в становлении личности обучающихся с ограниченными возможностями зрения:

- центр предоставляет педагога, имеющего образование, позволяющее работать с детьми данной категории; осуществляет образовательный процесс; организует участие обучающихся в соревнованиях по видам спорта;
- специальная (коррекционная) образовательная организация, предоставляет спортивный зал, специальное оборудование, инвентарь, осуществляет медицинский контроль и психолого-педагогическое наблюдение.

Цель и задачи программы

Цель Программы – физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности обучающихся средствами ОФП, укрепление собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через обучение базовым приёмам и элементам циклических и игровых видов спорта, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи Программы.

Образовательные:

- сформировать общие знания об истории и развитии физической культуры в стране и мире;
- сформировать знания о правилах техники безопасности на занятиях и во время проведения соревнований и мероприятий;
- сформировать представления о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- обучить комплексам общеразвивающих и специальных физических

упражнений;

- обучить основам техники выполнения упражнений в разных видах спорта, в том числе и прикладных;
- сформировать знания о влиянии физических нагрузок на организм;
- сформировать знания об основах организации соревнований.

Развивающие:

- развить согласованность движений, переключаемости движений;
- тренировать концентрацию и распределение внимания;
- развивать навыки речемыслительной деятельности, активизировать речевую инициативу;
- развить волевые качества;
- развивать выносливость при выполнении упражнений;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям физической культуры и спортом;
- воспитывать познавательную активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
- формировать смелость, преодоление страха, упорства в достижении поставленной цели;
- воспитывать чувство коллективизма, навыков сотрудничества в различных тренировочных ситуациях;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Планируемые результаты Программы

Предметные результаты.

В результате освоения программного материала обучающиеся будут знать:

- историю и развитие физической культуры в стране;
- требования по профилактике безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- правила личной гигиены;
- технику выполнения общеразвивающих упражнений;
- технику выполнения основных упражнений в различных видах спорта, в том числе и прикладных;
- правила проведения соревнований по легкой атлетике, футболу, баскетболу, многоборью и комплексу выполнения ГТО;
- основную терминологию выполняемых упражнений.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений на развитие координационных способностей, гибкости, силы, быстроты, выносливости;
- выполнять игровые упражнения с элементами игровых видов спорта.
- демонстрировать приобретённые знания и умения, применять физические упражнения из других видов спорта для освоения двигательных действий.
- организовывать занятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- использовать простейшие приемы закаливания;
- выполнять основы техники упражнений в легкой атлетике.
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
- самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.

Личностными результатами освоения, обучающимися, содержания программы являются:

- развитие внимания и памяти;
- развитие когнитивно-познавательной сферы;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися, содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- технически правильно выполнять двигательные действия базового уровня, использовать их в соревновательной деятельности.

Коррекционно-развивающие, оздоровительные результаты освоения обучающимися, содержания программы являются:

- развитие коммуникативных навыков среди сверстников;
- формирование пространственного воображения;
- увеличение объема внимания путем выполнения практических заданий.

Контроль, аттестация реализации программы

Основными методами отслеживания успешности овладения обучающимися содержания программы являются: овладение теоретическими знаниями и практическими умениями, и навыками в соответствии с планируемыми результатами освоения Программы, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, педагогическое наблюдение, целью которых является определение степени усвоения материала обучающимися и потребности обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов.

В процессе изучения Программы используются следующие формы контроля:

входной контроль - осуществляется в начале прохождения программы (определение уровня физической подготовленности обучающихся по средством выполнения упражнений по общей физической подготовке. Проводится непосредственно педагогом дополнительного образования с целью выстраивания образовательного маршрута для обучающихся данной групп);

промежуточный контроль – осуществляется после прохождения определенного раздела программы (выполнение контрольных упражнений по ОФП, СФП, освоение теоретических знаний);

итоговый контроль - в конце прохождения программы (тестирование по общей и специальной физической подготовке, участие в товарищеских встречах и соревнованиях) с фиксацией данных показателей педагогом дополнительного образования.

Способы оценки результатов.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде следующих форм:

- теоретические знания в форме опроса по теоретическим знаниям (тестирования);
- нормативов по общей физической подготовке;

- нормативов по специальной физической подготовке;
- демонстрации выполнения необходимых элементов базовой техники.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Для детей в возрасте от 8 до 13 лет характерно базовое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих низкий и высокий уровень физической подготовки. Это создаёт способствующие условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации.

Учебный план ДООП ФСН «ОФП»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов (8-18 лет)			Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Начальный»	42	3	39	
1.1.	ОФП	12	1	11	диагностика
1.2.	СФП	10	1	9	диагностика
1.3.	Техническая подготовка	13	1	12	диагностика
1.4.	Подвижные игры	6		6	диагностика
1.5.	Контрольные упражнения	1		1	аттестация промежуточная
2.	«Основной»	42	3	39	
2.1.	ОФП	12	1	11	диагностика
2.2.	СФП	10	1	9	диагностика
2.3.	Техническая подготовка	13	1	12	диагностика
2.4.	Подвижные игры	6		6	диагностика
2.5.	Контрольные упражнения	1		1	аттестация промежуточная
3.	«Углубленный»	42	3	39	

3.1.	ОФП	12	1	11	диагностика
3.2.	СФП	10	1	9	диагностика
3.3.	Техническая подготовка	13	1	12	диагностика
3.4.	Подвижные игры	6		6	диагностика
3.5.	Контрольные упражнения	1		1	итоговая аттестация
	Итого	126	9	117	

Для детей в возрасте от 14 до 18 лет рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Теоретическая подготовка

Раздел. 1. Физическая культура и спорт

Тема 1. Понятийный аппарат: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физические упражнения, их классификация, виды подготовки, тренировка, спортивная форма, характеристика физических качеств, этапы обучения, средства и методы обучения; воспитание физических качеств и физических способностей (средства, методы); массовый спорт и спорт высших достижений; двигательные умения и навыки и другие.

Тема 2. Функции и значение физической культуры и спорта в обществе.

Тема 3. Физическое развитие человека (основные показатели); физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом; особенности возрастного развития.

Тема 4. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание (калорийность продуктов, витамины, суточная норма для юных легкоатлетов).

Раздел. 2. Нормативно-правовые основы в области физической культуры и спорта.

Тема 1. Законодательство Российской Федерации в сфере образования, в области физической культуры и спорта.

Тема 2. Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Тема 3. Антидопинговое поведение. Профилактика асоциального поведения в молодежной среде. Деятельность антидопинговых организаций.

Раздел 3. История развития спорта. Современное спортивное движение.

Тема 1. История физической культуры и спорта в России;

Тема 2. Олимпийское движение. Олимпийские игры.

Тема 3. История развития спорта легкая атлетика. Сильнейшие спортсмены легкоатлеты мира, России.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Тема 1. Значение ОФП в подготовке юных легкоатлетов.

Тема 2. Строевые упражнения, ходьба, бег. Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формирования личности.

Тема 3. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Тема 4. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств легкоатлетов.

Тема 5. Общеразвивающие упражнения из других видов спорта.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Подготовительные (общеподготовительные) упражнения Строевые упражнения: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и прочее, расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Общеподготовительные упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении другие), для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением руки ног), для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением), для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой), упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п.).

Общеподготовительные упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п.,

перешагивание и перепрыгивание, бег с палкой за плечами и за спиной; с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Общеподготовительные упражнения для отдельных групп мышц:

Подтягивания широким хватом; отжимания, упражнение «ласточка» лежа; упражнения на пресс, подъем ступней ног из положения, лежа на спине до уровня колена; лежа на спине поочередное поднимание прямых ног, упражнение «ножницы» лежа на спине, глубокие приседания (с отягощениями и без), приседания на одной ноге (с отягощением и без), во время приседания фаза подъема осуществляется на носок; выпады из положения стоя (назад, вперед, в сторону), прыжки со скакалкой, запрыгивание на опору, прыжки через малые барьеры, лазание по канату, перекаты стоп через предмет, хватательные движения пальцами стоп, вращательные движения в голеностопных суставах, подъем на стопе, стоя на возвышении (пружинистые движения на подъеме беговой дорожки), планка (различные варианты), выпрыгивания из приседа, «скоростной фигурист», прыжки в длину, прыжки на одной ноге вверх, приставные шаги на согнутых ногах, упражнение «берпи».

Общеподготовительные упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания:

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Ходьба: на месте, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в положении полуприсед, присед, с ускорением, с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения, ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; с разбега с доставанием баскетбольного щита и кольца, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча; одной, двумя руками, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений (10-15 бросков).

Общеподготовительные упражнения выполняются на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, кольца, брусья и другие), с инвентарем (амортизационные ленты, набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и так далее), на тренажерах. Применяют подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол), ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, велоспорт и прочее.

В структуре практического занятия выделяют подготовительную часть (общая и специальная разминка), где после вводной части занятия (организационная), включают строевые упражнения, общеподготовительные упражнения без предметов. Основную часть занятия отводят под общеподготовительные упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания и общеподготовительные упражнения для отдельных групп мышц, с предметами. Заключительная часть состоит из упражнений на восстановление.

Специально-физическая подготовка

Обучение основам техники вида спорта легкая атлетика.

В легкой атлетике много видов с относительно простой (бег) и сложной (прыжок с шестом) техникой выполнения соревновательного упражнения, поэтому рекомендуется в определенной последовательности подходить к процессу обучения. В беговых видах: бег на средние и длинные дистанции, спринтерский бег, эстафетный бег, барьерный бег, бег на 3000 м с препятствиями.

В легкоатлетических прыжках на последовательность обучения влияют сложность техники и психологическая напряженность вида: высота – «перешагивание», длина – «согнув ноги», длина – «прогнувшись», длина – «ножницы», высота – «фосбери-флоп», длина – тройной прыжок, прыжок с шестом.

Метания различаются по технической сложности и психической напряженности вида: метание малого мяча, метание гранаты, метание копья, толкание ядра со скачка, метание диска, толкание ядра с поворота, метание молота.

Специально-подготовительные упражнения применяются как в подготовительной, так и в основной части занятия, что зависит от сложности того или иного упражнения и поставленной в занятии задачи.

Упражнения, содействующие в основном развитию быстроты и создающие представление о технике движения бегуна: семенящий бег; бег с захлестыванием голени; бег на месте с опорой рук о стенку; беговые движения ног в стойке на лопатках; бег через набивные мячи; бег по кругу диаметром 10–20 м, бег из круга и в круг; бег из различных исходных положений по сигналу; бег назад, высоко поднимая колени, переходя по сигналу на бег вперед, не меняя темпа движения; имитация движения рук (как при беге); бег под гору, на прямых ногах, «олений» бег, «велосипед».

Ко второй – упражнения, содействующие в основном развитию силы и беговой выносливости. Это бег с высоким подниманием бедра, по лестнице,

«толчками», с партнером (с сопротивлением), медленный бег, темп – 1 км за 5–6 мин.

Спринтерский бег из различных стартовых положений (с низкого и высокого старта, с хода), бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, контроль движения рук во время выхода со старта и бега по дистанции. Спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60 м с высокого старта

Упражнения, содействующие в основном развитию силы, прыжковой ловкости и прыгучести: прыжки с разбега, с места через скамейки, через набивные мячи, через барьеры, поставленные на расстоянии 2–3 м друг от друга; повторные прыжки толчками двух ног; повторные прыжки «шагом» с одной ноги на другую; «скачком» на одной ноге; прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенного мяча одной и двумя руками, головой, ступней, коленом; подскок за счет замаха ногой; ритмические подскоки и прыжки вверх на напряженных ногах (ноги почти не сгибаются); то же с отягощением; разнообразные прыжки с места и с разбега в высоту, длину, тройные, пятерные и другие; комбинированные прыжки толчком с пола и с подкидной доски, прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3-х, 5-ти, 10-ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20–30 см (гимнастический мостик).

Прыжки через препятствие высотой 50–60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, «многоскоки», прыжки через скамейку.

Упражнения, содействующие развитию силы и навыков метания: подбрасывание и ловля мяча прямыми руками снизу вверх; броски вперед вверх, постепенно увеличивая расстояние с партнером; броски мяча назад вверх через голову; броски мяча прямыми руками сбоку с поворотом туловища; толкание мяча от груди без работы ног и туловища; то же с предварительным прогибом и легким пружинистым движением ног; то же с более энергичным движением ног и туловища; то же с ловлей мяча, амортизируя движение сгибанием рук, ног, прогибом туловища и пружинистым переходом в обратный толчок; то же, но броски и толчки одновременно обоими партнерами двумя мячами; мяч в вытянутых руках над головой, метание мяча влево и вправо с предварительным наклоном, не сгибая ног; сидя на полу ноги врозь, толкание от груди и броски двумя и одной рукой; то же, броски сбоку прямыми руками; броски, толчки и метания набивных мячей, теннисных мячей, тяжестей разного веса и размера, одной и двумя руками, с места, с шага, с двух-трех шагов со скачка, с поворотом.

Метания: подводящие и имитационные упражнения для рук (отведение руки в метании, движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в

цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча с разбега, броски по цели или ориентиру в яме с песком, на сетке, на снегу.

Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции 300-500 м., бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин.). Стартовый разгон. Челночный бег 3х10м и 6х10м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

Подвижные игры

Подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, комбинированные эстафеты.

Бег на короткие дистанции: «Бег с мячом», «День» и «Ночь», «Бег по прямой из различных положений», «Бег по линиям», «Челночный бег», «Кто лучший?», «Кто точнее?», «Метание в подвижную цель», «Самый сильный», «Толкание мяча в обруч», «Толкание ядра через препятствие», «Толкай выше!».

Кросс: «Чередование ходьбы и бега», «Старт группами», «Командный бег».

Прыжки в высоту: «Достань мячик», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше?», «Бег флажков», «Лиса и куры», «Прыгни в цель», «Брось выше», «Допрыгни до мяча», «Удочка с прыжками «перешагиванием».

Прыжки в длину: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком», «Эстафета с преодолением препятствий», «Челнок».

Метания: «Выстрел в небо», «Заставь отступить», «От щита в поле», «Толкачи», «В горизонтальную мишень», «Через сетку», «Силачи», «Марш-бросок», «Мячом в цель».

Акробатические упражнения:

упражнения в балансировании: равновесия, шпагаты, мосты, упоры, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера;

вращательные упражнения: перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, длинный кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад; пере-вороты в стороны и вперед, перевороты колесом.

Применяют статические упражнения, групповые, парные упражнения, пирамиды, бросковые упражнения.

Гимнастические упражнения: прыжки в поролоновую яму, прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперед, назад. Лазание по канату. Упражнения на батуте:

прыжки с поворотами на 90^0 , 180^0 , 360^0 , 720^0 , с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Упражнения в растягивании из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов. Динамический и статический режим выполнения упражнений.

Техническая подготовка

На возрастном уровне неправомерно требовать от детей четкого, правильного выполнения технических действий.

Основными принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Техника бега на короткие дистанции

Техника спринтерского бега состоит из:

- старт;
- стартовое ускорение;
- бег по дистанции;
- финиширование.

Старт. В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, используя при этом стартовые колодки (станки).

По команде «На старт!» спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к линии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги, т.е. занимает пятиопорное положение. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или чуть полукруглая, руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч или в пределах двойной ширины плеч. Взгляд направлен на расстояние 1 м за стартовую линию. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть параллельна линии старта.

По команде «Внимание!» бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта. Бегун опирается на руки и колодки.

По команде «Марш!» бегун мгновенно начинает движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Далее вместе с маховым движением вперед сзади стоящей ногой начинается отталкивание от колодки впереди стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах.

Стартовый разгон. Основная задача его — как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Правильное выполнение первых шагов со старта зависит от отталкивания (под острым углом к дорожке с максимальной силой) и быстроты движений бегуна. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6-7-й шаг) начинает подъем туловища. При

правильном наклоне туловища бедро маховой ноги поднимается до 90° по отношению к выпрямленной толчковой ноге. Первые шаги бегун выполняет, ставя маховую ногу вниз-назад, толкая тело вперед. Чем быстрее выполняется это движение в совокупности с быстрым сведением бедер, тем энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Бег по дистанции. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон. Стопы ставятся почти по одной линии. Нога ставится упруго, начиная с передней части стопы. В фазе отталкивания бегун энергично выносит маховую ногу вперед-вверх, причем выпрямление толчковой ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и начинается его торможение.

Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги. После отталкивания нога по инерции движется несколько назад-вверх, быстрое выведение бедра маховой ноги заставляет голеностопный сустав двигаться вверх, приближаясь к ягодице. После вывода бедра маховой ноги вперед голень движется вперед-вниз и «загребающим» движением нога ставится упруго на переднюю часть стопы.

Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные. Руки согнуты в локтевых суставах примерно под углом 90 градусов. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулак. Руки движутся разноименно: при движении вперед - рука движется несколько внутрь, при движении назад - немного наружу.

Финиширование Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается ленты, проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, бегуны на последнем шаге делают резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад. Этот способ называют «бросок грудью».

Применяется и другой способ, когда бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком, чтобы коснуться ее плечом.

Техника бега на средние и длинные дистанции

К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м и 1500 м, на длинные дистанции - от 3000 до 10 000 м, которые проводятся на стадионе или на кроссовых дистанциях.

В основе современной техники бега лежит стремление добиться:

- 1) высокой скорости передвижения;
- 2) сохранения этой скорости на протяжении всей дистанции бега при минимуме затрат энергии;
- 3) свободы и естественности в каждом движении.

Процесс бега можно разделить на *старт* и *стартовый разгон*, *бег по дистанции* и *финиширование*.

Старт и стартовый разгон. По команде «На старт!» бегун занимает

исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2 — 2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на 40-45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМ расположен ближе к впередистоящей ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают противоположное положение ногам. Взгляд бегуна направлен вперед на дорожку, примерно на 3-4 м.

Со старта занимающийся бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая «беговое» положение, при котором наклон туловища равен примерно 5-7°. Стартовый разгон зависит от длины дистанции.

Бег по дистанции. Хорошая техника бега на дистанции может быть хорошо освоена при выполнении следующих требований (4 — 5°) вперед;

- плечевой пояс расслаблен;
- лопатки немного сведены;
- небольшой естественный прогиб в пояснице;
- голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются.

Руки в беге согнуты в локтевых суставах под 90°, кисти слегка сжаты.

Направления движений рук: 1) вперед—вовнутрь, кисть двигающейся вперед руки достигает примерно середины туловища (до грудины); 2) назад — кнаружи, не отводя руку далеко в сторону.

Техника движения ног в беге начинается с постановки стопы на опору. В беге на средние и длинные дистанции стопа ставится с носка на наружный свод стопы, опускаясь к моменту вертикали на всю стопу. Стопы ставятся параллельно друг другу на ширину стопы между ними, большой палец ноги направлен вперед. Коленный сустав в момент постановки стопы на грунт слегка согнут.

Финиширование. Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук.

Техника эстафетного бега

В легкой атлетике различают следующие виды эстафетного бега:

- эстафетный бег, проводимый на стадионе. Сюда относятся: 4x100 м, 4x400 м — это классические виды;
- эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов,
- например: 800 + 400 + 200 + 100 (или в обратном порядке);

В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной 20 м.

Техника эстафетного бега 4x 100 м. На I этапе бегун стартует с низкого старта в вираж, как при старте на 200 м. Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и

упираются в дорожку у стартовой линии. Для того чтобы бегун I этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку своему партнеру.

Существуют два способа передачи эстафетной палочки: снизу вверх и сверху — вниз. При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты, ладонь смотрит прямо назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу—вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху—вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

Обычно бегун, принимающий эстафету, стартует с высокого или с низкого старта с опорой на одну руку. При высоком старте бегун поворачивает голову немного назад, чтобы видеть контрольную отметку и подбегающего к ней бегуна. При старте с опорой на одну руку бегун смотрит назад через плечо неопорной руки, или, опустив голову, смотрит назад под неопорной рукой.

Расстояние между бегунами в момент передачи равняется длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине выпрямленной вперед руки бегуна, передающего эстафету. Это расстояние может несколько увеличиться за счет наклона вперед при передаче передающего бегуна.

Техника прыжков в длину с разбега

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Разбег делится на три части: начало разбега, приобретение скорости разбега, подготовка к отталкиванию.

При начале разбега с места начинается движение с контрольной отметки, поставив одну ногу вперед, другую - сзади на носке.

При четном количестве беговых шагов разбега на контрольную отметку ставится толчковая нога и движение начинается с маховой ноги и наоборот.

После того как спортсмен выполнил начало разбега, идет *набор скорости разбега*. Здесь прыгун выполняет беговые шаги, сходные по технике с бегом на короткие дистанции по прямой. Амплитуда движений рук и ног несколько шире, наклон туловища достигает 80°, постепенно принимая концу разбега вертикальное положение.

В *подготовке к отталкиванию* на последних 3-4 беговых шагах развивается оптимальная скорость. Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе, в последнем шаге ставится на место отталкивания «загребаящим» движением назад на полную стопу. Отклонение плеч назад перед отталкиванием достигается за счет активного проталкивания таза вперед маховой ногой в последнем, более коротком, чем предыдущем, шаге.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод. Оптимальный угол постановки толчковой ноги — около 70° , нога слегка сгибается в коленном суставе.

- 1) взлет;
- 2) горизонтальное движение вперед;
- 3) подготовка к приземлению.

Взлет представляет собой полет в шаге. После отталкивания толчковая нога некоторое время остается сзади почти прямая, маховая нога согнута в тазобедренном суставе до уровня горизонта, голень согнута в коленном суставе под прямым углом с бедром маховой ноги. Туловище слегка наклонено вперед. Рука, противоположная маховой ноге, слегка согнута в локтевом суставе и находится впереди на уровне головы, другая рука полусогнутая отведена назад. Голова держится ровно, плечи расслаблены.

Полетная фаза прыжка «согнув ноги». После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед — вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

Приземление. Выпрямляются ноги в коленных суставах, плечи уходят вперед, руки, чуть согнутые в локтевых суставах, отводятся как можно дальше назад.

После соприкосновения стоп ног с поверхностью приземления (песком) прыгун активно посылает руки вперед, сгибая ноги коленных суставах и выводя ОЦМ за линию касания песка стопами.

Техника прыжка в высоту с разбега

Прыжок в высоту с разбега — это координационно-сложный вид, предъявляющий высокие требования к физическим возможностям спортсменов. Условно этот прыжок можно разделить на четыре основные структурные фазы:

- 1) разбег;
- 2) отталкивание,
- 3) переход через планку,
- 4) приземление.

Техника прыжков с места

Прыжок в длину с места. Подготовка к отталкиванию: подойти к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч, затем поднять руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но быстро опускает руки вниз — назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, переходить к отталкиванию.

Отталкивание начинается в момент, когда тело прыгуна опускается по инерции вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки отводятся назад—вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления выводятся руки вперед, одновременно сгибая ноги в коленных суставах и подтягивая таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий. Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

Подвижные игры:

Игра "Хвостики". Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Каждому участнику выдается лента, того цвета

команды, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время пытаясь сохранить свой "хвостик". Естественно, победила та, команда чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.

Игра «Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

Игра «Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

Игра «Воробьи, вороны» Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Игра «Вышибалы» на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться.

Основы гимнастики с элементами акробатики

Упражнения общей физической подготовки:

Строевые упражнения общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела), упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке).

упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для развития силы мышц рук, упражнения для развития мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц спины

упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава, упражнения для развития выносливости, упражнения на гибкость и подвижности в суставах

упражнения для развития координации Прыжки на скакалке.

Прыжки в длину с места.

Подтягивания на верхней и нижней перекладине.

Отжимание в упоре лежа.

Комплекс акробатической комбинации.

Ожидаемые результаты

- Общее укрепление здоровья обучающихся;
- Освоение техники выполнения упражнений: бег по дистанции; прыжок в длину с места и с разбега; эстафетный бег; бег с барьерами; метание.
- Приобретение знаний о правилах проведения соревнований по различным видам.
- Освоение комплекса общеразвивающих упражнений для самостоятельного выполнения.

Ресурсное обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке;
- используется метод: словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по легкой атлетике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Совершенствование движения — наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№п/п	Тема Форма	Организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП , Беседа,	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация , выполнение практических упражнений выполнение	<u>Оборудование:</u> Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

			контрольных заданий.		
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Ворота, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по программе.

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивная площадка (спортивный зал);
- Секундомер;
- Рулетка;
- Фишки;
- Свисток;
- Скакалки
- Мячи спортивные.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа может реализовываться педагогом дополнительного образования либо тренером-преподавателем, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом от 22.09.2021 № 652н Министерства труда и «Тренер-преподаватель» утвержденного Приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (ред. от 30.08.2023).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль предназначен не только для фиксации и оценки результатов конкретных завершенных модулей обучения, но и для регуляции и корригирования образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения. Контроль дает богатую, систематизированную информацию, показывает расхождение между целью и полученным результатом.

Метод контроля - способ практического осуществления контроля для достижения поставленной цели. Методы контроля имеют педагогическую, психологическую и медико-биологическую направленность.

Методы контроля: обзор документации (личные дела, планы тренировочной работы); педагогическое наблюдение, опрос, отчет, анализ и метод экспертных оценок.

Принципы и требования контроля: планомерность и систематичность, объективность, комплексность, педагогическая тактичность.

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный.

Оценка результатов обучения по программе: теоретические знания и практические умения, и навыки; достижения обучающихся в соревновательной деятельности; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке; оценка антропометрических

показателей и психологического развития обучающихся; оценка личностных достижений обучающихся, их социальная адаптация.

Тестирование по общей физической подготовке

1. Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке проводить 2 раза в год;
2. Бег на 30 м., 60 м. выполняется на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся, фиксируется время с точностью до десятой доли секунды;
3. Прыжки в длину с места.
4. Челночный бег 3 x 10 м. на максимальной скорости.
5. Подтягивание на перекладине.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
7. Бег на 1000 м., на стадионе, разрешено переходить на ходьбу. Фиксируется время с точностью до 0,1 сек.;
8. Прыжки со скакалкой (количество раз в минуту);
9. Наклон вперед из положения стоя на возвышенности;
10. Подъем корпуса из положения лежа (количество раз в минуту);
11. Упражнение «пистолет» на правую и левую ногу (количество раз); с опорой на руку.
12. Метания на дальность (мяч 1 кг, 3 кг.);
13. «Многоскоки» – 8 прыжков.

Тестирование по технико-тактической и специальной физической подготовке

1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места;
2. Прыжки: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места;
3. Метания: бег 30 м., с ходу, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг.;
4. Многоборья: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Мониторинг по общей и специальной физической подготовке, позволяет прогнозировать индивидуальное развитие обучающегося, контролировать процесс обучения.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, январь). В конце года (май-июнь месяц) обучения проводится итоговая аттестация (Приложение №2).

5 . ЛИТЕРАТУРА

Используемая литература

1. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 1974. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.

2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора - М.: Terra-спорт, 2000.
3. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта - М.:, 1998.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М.Я. Набатниковой - М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. Озолин Э.С. Спринтерский бег - М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М.: Физкультура и спорт 1982.
8. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. -М.: –Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. -80 с.

Приложение №1

Примерный календарный учебный план график (8-18 лет)

месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	Всего
1. Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Итого часов:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2. Практические занятия										0
ОФП	4	4	3	3	4	4	4	4	3	33
СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Техническая подготовки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Подвижные/спортивные игры/участие в соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Контрольные упражнения			1	1					1	3
Итого часов:	13	13	13	13	13	13	13	13	13	117
Всего часов:	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126

Приложение №2

Контрольные нормативы (8-13 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удв	хор	отл	удв	хор	отл
Уровень подготовленности	Н	С	В	Н	С	В
Быстрота Бег 60 м (с)	10,2	10,0	9,8	10,5	10,3	10,1
Координация Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,6	9,3	9,1	8,9

Выносливость Бег 400 м (мин)	1,45	1,35	1,25	1,55	1,45	1,35
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола пальцами рук)					
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	10	12	14	5	7	9
Подъем туловища лежа на полу (пресс) (раз)	15	18	21	10	12	15
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	135	145	155	125	135	145

(14-18 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удв	хор	отл	удв	хор	отл
Уровень подготовленности	Н	С	В	Н	С	В
Быстрота Бег 60 м (с)	9,5	9,3	9,0	10,2	10,0	9,8
Координация Челночный бег 3х10 м (с)	8,4	8,0	7,6	9,0	8,6	8,4
Выносливость Бег 500 м (мин)	1,45	1,35	1,25	2,00	1,55	1,50
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола ладонью рук)					
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	15	18	21	8	10	12
Подъем туловища лежа на полу (пресс) (раз)	20	25	30	15	20	25
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	155	165	175