Министерство образования и науки Самарской области

Юго – Западное управление министерства образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 г.о. Чапаевск Самарской области структурное подразделение ДЮСШ №2

Кочеткова Е.А.
C=RU, O=ГБОУ СОШ №3, CN=Кочеткова Е.А., E=school3_chp@samara.edu.ru
00 c2 a6 f8 84 ab 5a ac bc
2021.09.03 10:58:29+04'00'

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ №3
городского округа Чапаевск
_____ Е.А.Кочеткова
От « 4 » июня 2021г.

Рассмотрено и рекомендовано
на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск
Протокол № 3 от 01. 06. 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

«БЫСТРОТА»

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики : Коблова Н.В. – педагог дополнительного образования

г. Чапаевск

2021 год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности по легкой атлетике, разработана в СП ДЮСШ №2 с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон о физической культуре и спорте (3 ст. 16, п. 5 ч.);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области от 20.08.2019.
- Положение о структурном подразделении «ДЮСШ №2», реализующем программы дополнительного образования детей ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области.
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

Программа предназначена для детей 10 – 13 лет.

Срок реализации программы – 1 года

Программа предоставляет возможности детям 10 – 13, 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.

Направленность образовательной программы – физкультуно – спортивная.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Педагогическая обоснованность дополнительной общеразвивающей программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Данная Программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по легкой атлетике

Годовой план рассчитан на 36 недель(126 часов) 3,5 часов в неделю.

Срок реализации программы- 1 год.

Основная цель программы: ознакомление и активизация интереса детей к спорту, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей легкой атлетикой в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики легкой атлетики.

Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Эти направления конкретизируются в решении следующих **задач:**

Оздоровительные задачи:

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой деятельности;
- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания: основных физических качеств и физических способностей;
- развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные задачи:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;

- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

На ознакомительном уровне основными задачами являются: сохранность контингента; повышение функциональных возможностей организма, развитие

двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ ЗОЖ; обучение техническим элементам. В процессе занятий учащиеся узнают историю легкой атлетики.

Наполняемость групп и режим учебной работы

Год обучения	**Возраст детей**	**Минимальное и максимальное количество учащихся в группе**	**Максимальное количество учебных часов в неделю**
1 год	5-7 лет	15-25	3.5

В результате изучения данной программы обучающиеся получат возможность формирования :

Личностных результатов:
- умение выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества;
- ответственное отношение к учебе, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;

Метапредметными результатами общеобразовательной программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью преподавателя;
- проговаривает последовательность действий ;
- учится совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- учится работать по предложенному педагогом планом.

Познавательные УУД:
- высказывает своё предложение (версию) на основе данного задания;
- находит ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию полученною на занятиях;
- делает выводы в результате работы всей команды.

Коммуникативные УУД:
- слушает и понимает речь других;
- совместно договаривается о правилах общения и поведения следует им;
- выполняет различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Ожидаемые результаты:
- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств занимающихся;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Учебный план

№ п/п	Модули	СОГ- 3,5 ч.
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	66
3	Специальная физическая подготовка	50
ВСЕГО ЧАСОВ		**126**

Содержание программного материала

В программу включены три модуля:

1. Теоретическая подготовка.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.

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.

Учебный план

Темы:	**Теория / часы**	**Практика / часы**	**Кол-во часов**
Вводное занятие	**0,5**	**0**	**0,5**
Физическая культура и спорт в России	**0,5**	**0,5**	**1**
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**	**0,5**	**1**
.Врачебный контроль и самоконтроль	**0,5**	**0,5**	**1**
Правила легкой атлетики	**0,5**	**0,5**	**1**
Места занятий, оборудование и инвентарь	**0,5**	**0,5**	**1**
Правила безопасности.	**0,5**	**0,5**	**1**
Заключительное занятие.	**0,5**	**0,5**	**1**
Итого:	**5,0**	**5,0**	**10**

Примерные темы для теоретической подготовки:

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.

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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

Учебный план

Темы:	**Теория / часы**	**Практика / часы**	**Кол-во часов**
Строевые упражнения	**1**	**7**	**8**
Общеразвивающие упражнения без предметов	**1**	**10**	**11**

Общеразвивающие упражнения с предметами	**1**	**5**	**6**
Акробатические упражнения	**1**	**5**	**6**
Подвижные игры и эстафеты	**1**	**15**	**16**
Легкоатлетические упражнения	**1**	**18**	**19**
Итого:	**6**	**60**	**66**

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 тренировокой 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.

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

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.
5. **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 1)

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.

Темы:	**Теория / часы**	**Практика / часы**	**Кол-во часов**
развитие быстроты	**1**	**7**	**8**
развитие дистанционной скорости	**1**	**6**	**7**
развитие скорости переключения с одного действия на другое	**1**	**6**	**7**
развитие скоростно-силовых качеств	**1**	**8**	**9**
развитие специальной выносливости	**1**	**7**	**8**
развитие ловкости	**1**	**8**	**9**
Контрольные испытания	**1**	**1**	**2**
Итого:	**7**	**43**	**50**

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.

Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию».

Упражнения для развития дистанционной скорости

Ускорение под уклон 3 – 5град.

Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами.

Бег прыжками.

Эстафетный бег.

Пробегание препятствий на скорость.

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

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

Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.

Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 - 1 5 0 м (1 5 - 2 0 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.

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»

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.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на занятиях, согласно учебно-тематического плана.

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)

Психологическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту,

правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль.

Результат программы:

Предметные:

1. Уметь выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств.
2. Владетьтехникой базовых упражнений легкой атлетики.

Личностные:

3. Быть дисциплинированным, усилит волю, смелость и решительность, интерес к систематическим занятиям спортом.
4. Получит соревновательный опыт, улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества.

Метапредметные:

5. Интерес к занятиям спортом,

Приобретёт необходимые спортсмену психологические качества.

Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренеры преподаватели прошедшие аттестацию и имеющие категорию.

Материально-техническое обеспечение программы:

Спортивный зал, стенка гимнастическа, гимнастический мат, гимнастический конь, гимнастическая скамейка, гимнастический обруч, гимнастическая скакалка, гимнастическая палка, мяч резиновый, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч набивной 2-3 кг, кегли, секундомер, рулетка, свисток, барьер, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, мяч теннисный.

Список использованной литературы

1. Бойко Е.М., Садовникова Е.А. Психология и педагогика. - М., 2005. - 108 с.
2. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. - М.: Академия, 2005. - 368 с.
3. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // Физкультура № 2. - с 39.
4. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
5. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья. - Волгоград, 2009 г.
6. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек. - М.: Глобус, 2007 г.
7. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. Образования. - Мозырь: Белый Ветер, 2008 г.
8. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». - Оренбург, 2014г.
9. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. - 2005.-№8.-С.28.
10. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. - 404с.
11. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. - М., 2005.-224с.
12. Николаева Н. И. Школа мяча. - Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- Athletic News - Ваш навигатор в мире новостей легкой атлетики http://www.probeg.narod.ru/
- Официальный сайт ИААФ http://www.sportlib.ru/
- Спортивная библиотека. http://www.fieldathletics.ru/map.html - сайт по легкой атлетике http://www.olympic.ru/
- сайт, посвященный олимпийским играм