



УТВЕРЖДАЮ
Директор КГОбУ
МСШ №2
Л.Н. Кербель
30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Лёгкая атлетика**

Уровень программы: стартовый
Срок реализации программы: 1 год
Возрастная категория: 7-13 лет
Состав группы: 10 чел.
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная

Авторы составители:
Тренер-преподаватель
высшей категории
Клюева Анна Григорьевна

Содержание

| | |
|---|-----------|
| Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы» | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. Характеристики обучающихся, возрастные и медико-психолого - педагогические особенности | 6 |
| 1.3. Форма обучения..... | 8 |
| 1.4. Цели и задачи программы..... | 9 |
| 1.5. Содержание программы..... | 10 |
| 3. Содержание программы | 11 |
| Комплекс дыхательных упражнений. Нарушения осанки. Типы. Причины, приводящие к нарушению осанки. Последствия, вызываемые нарушениями осанки. | 12 |
| 1.6. Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)..... | 14 |
| Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий» | 14 |
| 2.1. Календарный учебный график | 14 |
| 2.2. Условия реализации программы..... | 15 |
| 2.3. Формы аттестации образовательного процесса..... | 16 |
| 2.4. Оценочные материалы | 16 |
| 2.5. Методические материалы..... | 17 |
| Используемая и рекомендуемая литература..... | 22 |
| Приложение 1 | 24 |

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» для спортивно-оздоровительных групп (далее Программа) разработана в соответствии с рядом нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467»;

5. Приказ Министерства образования Камчатского края от 01.10.2021 № 879 «О внедрении моделей реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме и моделей выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);

7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «об Утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации «Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей»;

10. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. Н ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций"; Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

13. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 №61573).

Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие

принципы подготовки различных категорий граждан РФ. При разработке программы учитываются внутренние документы учреждения:

1. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Мильковская детско-юношеская спортивная школа" от 23.05.2023;

2. Положение о комплектовании учебных групп МБУДО Мильковская ДЮСШ от 16.07.2021.

Отличительной особенностью программы является то, что лёгкая атлетика имеет обширное разнообразие дисциплин в отличие от других видов спорта. В лёгкую атлетику входят беговые виды, пробеги, кроссы, многоборья, спортивная ходьба, прыжки и метания. Часто лёгкую атлетику называют королевой спорта, потому что она является одним из основных и самых распространённых, массовых видов спорта.

Актуальность программы в том, что данная программа способствует к привлечению подрастающее поколение к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни. Обусловлена требованиями современного образования, стратегией развития физической культуры и спорта в Мильковской спортивной школе.

Новизна данной программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она даёт возможность заняться лёгкой атлетикой с «нуля» тем детям, которые ещё не начинали проходить раздел «Лёгкая атлетика» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность программы заключается в разработке и применении современных традиционных и инновационных методик в области физического развития и культуры здоровья путём формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Адресат программы обучающиеся в возрасте от 7-13 лет.

Уровень программы

По уровню обучения программа имеет «Стартовый уровень». «Стартовый уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных, универсальных форм организации материала, минимальную сложность программного материала, предлагаемого для освоения детьми.

Объем и срок освоения программы

Объём программы: программа рассчитана на 68 часов.

Срок освоения программы составляет 1 год.

Обучение проходит в очной форме.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей или законных представителей несовершеннолетнего, без предъявления требований к уровню подготовки.

Необходимым условием является предоставление медицинской справки с допуском к занятиям.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год.

1.2. Характеристики обучающихся, возрастные и медико-психолого-педагогические особенности

Данная программа ориентирована на физическое воспитание школьников, посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию организма в целом. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм.

Младший школьный возраст охватывает период жизни ребёнка от 7 до 10 лет. Младший школьный возраст называют вершиной детства. Ребёнок сохраняет много детских качеств - легкомыслие, наивность, взгляд на

взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления.

Младший школьный возраст - очень ответственный период школьного детства, от полноценного проживания которого зависит уровень интеллекта и личности, желание и умение учиться, уверенность в своих силах.

С физиологической точки зрения младший школьный возраст - это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребёнка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях.

Подростковый возраст, согласно общепринятой в настоящее время классификации Д.Б. Эльконина, имеет границы от 10-11 до 14-15 лет (Эльконин Д.Б., 1971). Понятно, что психологические особенности детей, близких к нижней и к верхней границам этого периода, будут различными. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни.

Подростковый возраст - трудный период полового созревания и психологического взросления ребёнка. Происходят эндокринные изменения в организме. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. Появляются вторичные половые признаки. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, лёгких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Эмоциональный фон становится неровным, нестабильным.

Следует бережно, с пониманием относиться к внутреннему миру подростка, его переживаниям, увлечениям. Умейте выслушать подростка, согласиться с ним, если он прав, переубедить, если ошибается. Требования, предъявляемые подростку, должны быть разумно аргументированы. Выбор воспитательных воздействий, средств поощрения и наказания должен определяться замечательной формулой, предложенной А. С. Макаренко: «Как можно больше требований к человеку, но и как можно больше уважения к нему».

1.3. Форма обучения

Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Индивидуальные тренировочные занятия, проходят согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программе 7-13 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность:

Состав группы не более 10 человек, одновременно занимающихся в рамках одной учебной группы. Формирование групп возможно по принципу одновозрастного и разновозрастного коллектива. Наличие разновозрастного коллектива обосновано экономическими позициями и спецификой дополнительного образования в контексте проблемы нестабильности учебного контингента.

В случае работы с разновозрастным коллективом рекомендуется учитывать половозрастные, индивидуально-психологические, физические и

иные особенности и состояния учащихся, использовать средство наставничества более опытных спортсменов.

Периодичность и продолжительность занятий.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 45 минут. В соответствии с учебным планом МБУДО Мильковская СШ занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (всего 144 часа в год).

Учебно-тренировочные занятия проводятся во временном интервале с 15:00 до 20:00 часов.

Формы проведения занятий:

Большая часть времени выделяется на тренировочные, практические занятия и самостоятельную работу.

Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях.

Способы определения результативности: эстафета, спортивное многоборье.

По окончании образовательной программы проводятся спортивные соревнования и т.д.

1.4. Цели и задачи программы

Цель программы – привлечения детей и подростков к массовым занятиям лёгкой атлетикой, укрепления и сохранения здоровья детей, содействующих развитию физических способностей, гармоничному развитию личности за счёт привлечения их к систематическим занятиям лёгкой атлетикой, создать образовательное пространство, обеспечивающее личностный рост всех участников образовательного процесса.

Задачи:

Личностные:

- сформировать потребности к ведению здорового образа жизни;

- развить организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

Метапредметные:

- развить физические качества, укрепить здоровье, расширить функциональные возможности организма;
- овладеть навыкам регулирования психического состояния при участии на соревнованиях;
- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

Предметные:

- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование стойкого интереса к занятиям лёгкой атлетикой.

1.5. Содержание программы Учебно-тематический план

| № п.п. | Наименование раздела, темы | Всего часов | Теория часов | Практика часов | Формы аттестации (контроля) |
|-----------|---|-------------|--------------|----------------|---|
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | | |
| 1.1. | Краткий обзор состояния и развития спорта в России. | 2 | 2 | - | тестирование |
| 1.2. | Правила соревнований по видам спорта. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях. | 2 | 2 | - | тестирование |
| 1.3. | Гигиенические требования. Гигиенические основы закаливания. | 2 | 2 | - | Беседа. Презентации по темам «Личная гигиена», «Комплексы дыхательной гимнастики», «Осанка» |
| 1.4. | Дыхательные упражнения. Осанка, профилактические мероприятия. | 2 | 2 | - | |

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|--|
| 2. | Общая физическая подготовка | | | 40 | |
| 2.1. | Упражнения, развивающие быстроту. | - | - | 20 | выполнение контрольных упражнений |
| 2.2. | Упражнения, развивающие общую выносливость. | - | - | 16 | забег по пересечённой местности |
| 2.3. | Упражнения, развивающие силу. | - | - | 4 | выполнение контрольных упражнений |
| 4. | Специальная физическая подготовка | - | - | 20 | |
| 2.6. | Беговая подготовка. | - | - | 16 | выполнение контрольных упражнений |
| 3. | Итоговая аттестация | | | 2 | выполнение контрольных нормативов |
| 4. | Участие в спортивных соревнованиях | | | 2 | участие в соревнованиях разного уровня |
| | Общее количество часов в год | 68 | 8 | 60 | |

3. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Краткий обзор состояния и развития спорта в России и за рубежом.

Характеристики видов спорта. Краткий исторический обзор развития видов спорта у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований по видам спорта.

Формы и методы: Беседа, викторина, демонстрация фотографий.

1.2. Правила соревнований по видам спорта. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Правила соревнований по видам спорта. Техника безопасности в спортивном зале, на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время тренировочных занятий.

Формы и методы: Беседа. Презентации по темам.

1.3. Гигиенические требования. Гигиенические основы закаливания.

Личная гигиена: уход за кожей, уход за волосами, уход за зубами, уход за ногами, гигиена обуви и одежды, гигиена отдыха и сна.

Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем.

Формы и методы: Беседа, презентации по темам, демонстрация фотографий.

1.4. Дыхательные упражнения. Осанка, профилактические мероприятия.

Комплекс дыхательных упражнений. Нарушения осанки. Типы. Причины, приводящие к нарушению осанки. Последствия, вызываемые нарушениями осанки.

2. Общая физическая подготовка.

3.1 Упражнения, развивающие быстроту.

Практические занятия: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

3.2 Упражнения, развивающие общую выносливость.

Практические занятия: Различные варианты ходьбы и бега. Забеги по равнине и по пересечённой местности. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

3.3 Упражнения, развивающие силу.

Практические занятия: Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Лазанье по

канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями.

4. Специальная физическая подготовка.

4.1 Беговая подготовка.

Основы техники бега. Особенности техники бега на короткие и длинные дистанции. Правильное распределение сил.

Практические занятия: Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого старта

Повторное выполнение беговых упражнений с

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре. Равномерный бег до 2 км в режиме умеренной интенсивности. Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 2 км. Выполнение тестов и прикидок

Броски набивных мячей массой до 1 кг, до 3 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трёх шагов Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

5. Участие в спортивных соревнованиях.

Учащиеся в конце программы должны принять участие в спортивных состязаниях.

Практические занятия: участие в спортивных соревнованиях.

1.6. Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)

Личностные:

- будет сформирована потребность к ведению здорового образа жизни;
- будут развиты организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

Метапредметные:

- будут развиты физические качества, будет укреплено здоровье, будут расширены функциональные возможности организма;
- овладеют навыкам регулирования психического состояния при участии на соревнованиях;
- будут воспитаны чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

Предметные:

- будут владеть приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- повысят техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- воспитаются привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- будет развит интерес к занятиям лёгкой атлетикой.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

| Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Продолжительность каникул | Дата реализации учебной программы | Дата окончания учебной программы |
|-----------------------|---------------------|--|-----------------------------------|----------------------------------|
| 28 | 2 | 27.10.2024-03.11.2024 24.12.2024-09.01.2025 | 1.09.2024 | 30.04.2025 |

2.2. Условия реализации программы

Требования к месту проведения занятий.

Теоретические занятия проводятся в зале, оборудованной мультимедийным проектором, экраном. Практические занятия проводятся в спортзале, и на территории школы.

Материально-техническое обеспечение:

Материально-технические условия.

- спортивный зал;
- пришкольный стадион (пришкольную площадку), где расположены легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину с разбега, секторы для метания малого мяча и гранаты на дальность;
- спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания; гранаты 500 и 700 г; флажки разметочные на опоре; конусы (пластиковые); мишени для метаний; гантели наборные; гири 16 кг, стенки и скамейки гимнастические; перекладины гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные; перекладины навесные; маты гимнастические; рулетки измерительные (10, 50 м); секундомеры; нагрудные номера.

Обеспечение спортивной экипировкой (спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование):

- костюм тренировочный зимний, костюм тренировочный летний, кроссовки, носки, сумка спортивная, термобельё, шиповки легкоатлетические.

Методические и наглядные пособия: учебные плакаты, учебные задания по каждому разделу технико-тактической подготовки, тест-листы для проверки знаний учащихся.

Для успешной реализации данной программы желательно чтобы каждый учащийся имел спортивный костюм, обувь, удобную для бега.

Методическое обеспечение.

Программа, учебные пособия и методические разработки в соответствии с изучаемыми темами.

2.3. Формы аттестации образовательного процесса

Формы фиксации образовательных результатов: материал тестирования, итоговые протоколы соревнований, фото, грамоты, статья и др. по итогам выполнения.

Формы демонстрации образовательных результатов:

По результатам соревнований муниципального уровня отбираются сильнейшие спортсмены для участия в региональных соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

В таблицах приведены контрольные упражнения для определения физических качеств, с помощью которых определяется уровень освоения программы, динамика физического развития обучающихся 7-13 лет.

Итоговая аттестация

Нормативные требования по ОФП у девочек, девушек

| Норматив | Оценка | Возраст, лет | | | | | | |
|---|--------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Бег 30м, сек. | 3 | 9,4 | 8,2 | 7,2 | 6,4 | 6,4 | 6,2 | 5,9 |
| | 4 | 9,0 | 7,6 | 6,8 | 5,9 | 5,9 | 5,7 | 5,4 |
| | 5 | 8,8 | 7,2 | 6,4 | 5,8 | 5,8 | 5,6 | 5,3 |
| Прыжок в длину с места, см. | 3 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 |
| | 4 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 |
| | 5 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| Прыжок вверх с места, см. | 3 | 9 | 10 | 11 | 13 | 17 | 21 | 26 |
| | 4 | 10 | 11 | 13 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| | 5 | 11 | 13 | 15 | 20 | 25 | 30 | 33 |
| Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см. | 3 | 150 | 200 | 230 | 250 | 300 | 350 | 400 |
| | 4 | 180 | 230 | 250 | 300 | 350 | 400 | 450 |
| | 5 | 200 | 250 | 300 | 350 | 400 | 450 | 500 |
| Челночный бег | 3 | 10,0 | 9,6 | 9,0 | 8,8 | 8,7 | 8,5 | 8,1 |

| | | | | | | | | |
|--|----------|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| 3x10 м, сек. | 4 | 9,6 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,1 | 7,9 | 7,7 |
| | 5 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,0 | 7,8 | 7,5 |
| Непрерывный бег в течение 5 мин., м | 3 | 550 | 600 | 650 | 700 | 800 | 900 | 1000 |
| | 4 | 600 | 650 | 700 | 750 | 850 | 950 | 1050 |
| | 5 | 650 | 700 | 750 | 800 | 900 | 1000 | 1100 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лёжа | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 |
| Наклон вперёд, см. | 3 | -7 | -5 | 0 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | 4 | -5 | 0 | 6 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| | 5 | 0 | 6 | 11 | 15 | 15 | 16 | 16 |

Нормативные требования по ОФП у мальчиков, юношей

| Норматив | Оценка | Возраст, лет | | | | | | |
|---|----------|--------------|-----|------|------|------|------|------|
| | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Бег 30м, сек. | 3 | 7,6 | 7,0 | 6,4 | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,6 |
| | 4 | 7,0 | 6,4 | 6,1 | 5,5 | 5,5 | 5,4 | 5,1 |
| | 5 | 6,4 | 6,1 | 5,5 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 |
| Прыжок в длину с места, см. | 3 | 120 | 125 | 130 | 145 | 135 | 165 | 180 |
| | 4 | 125 | 130 | 145 | 160 | 140 | 180 | 195 |
| | 5 | 130 | 145 | 160 | 175 | 135 | 195 | 210 |
| Прыжок вверх с места, см. | 3 | 10 | 14 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| | 4 | 13 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 |
| | 5 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см. | 3 | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 650 | 700 |
| | 4 | 150 | 250 | 350 | 450 | 550 | 700 | 750 |
| | 5 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 | 800 | 850 |
| Челночный бег 3x10 м, сек. | 3 | 10,0 | 9,7 | 9,1 | 8,9 | 8,4 | 8,1 | 7,9 |
| | 4 | 9,7 | 9,1 | 8,9 | 8,7 | 7,6 | 7,6 | 7,4 |
| | 5 | 9,1 | 8,9 | 8,7 | 8,5 | 7,7 | 7,5 | 7,2 |
| Непрерывный бег в течение 5 мин., м | 3 | 800 | 850 | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1200 |
| | 4 | 850 | 900 | 1000 | 1050 | 1100 | 1200 | 1250 |
| | 5 | 900 | 950 | 1100 | 1150 | 1200 | 1250 | 1300 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лёжа | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Наклон вперёд, см. | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 4 | 4 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | 5 | 5 | 5 | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 |

2.5. Методические материалы

Форма обучения - очная.

Методы обучения - наглядный, словесный, практический, объяснительно-иллюстрированный, репродуктивный и *методы воспитания* - убеждение, поощрение, стимулирование и др. В большей степени используются методы наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

В работе с детьми 7-18 лет важно придерживаться принципа системности. При этом под системностью понимается установленная периодичность посещения занятий, стабильность физических нагрузок, её адекватность применительно к возрасту учащихся. В целях сохранения учебного контингента необходимо предъявлять по отношению к учащимся требования к дисциплине посещений, выстраивать диалоговое взаимодействие с родителями, организовывать интересные занятия и учитывать ряд субъективных факторов, связанных с уровнем физической подготовленностью ребёнка и его личностными характеристиками.

Формы организации образовательного процесса - индивидуальные, групповые.

На занятиях используются рациональные способы организации детей на занятии:

- ✓ фронтально - задание выполняют все дети одновременно;
- ✓ поточно - все дети выполняют задание друг за другом;
- ✓ подгруппой поточно - в подгруппе дети выполняют задание друг за другом;
- ✓ подгруппой фронтально - дети в подгруппе выполняют задание одновременно.

Виды занятий: учебно-тренировочные занятия.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое делится на три части: подготовительную, основную и

заключительную. Каждая из перечисленных частей имеет свою цель и задачи.

Подготовительная часть занятия.

Подготовительная часть занятий по лёгкой атлетике состоит из 2-х частей - основной и специальной.

В основной части повышается общая работоспособность организма с помощью упражнений, активизирующих деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В специальной части происходит «двигательная настройка» занимающихся на предстоящую работу в соответствии с содержанием основной части занятия, т.е. подготовка к выполнению упражнений в беге, прыжках, метаниях.

Цель - подготовка организма обучающихся к решению задач основной части занятия.

Задачи подготовительной части:

1) организация группы, сообщение цели и задач занятия, привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального тонуса, освоение строевых навыков, улучшение осанки;

2) усиление обмена вещества и вегетативных функций организма, обеспечение оптимальной эластичности мышц и суставов двигательного аппарата;

3) специальная подготовка в соответствии с предстоящим содержанием занятия.

Средствами решения этих задач могут быть:

а) различные подготовительные упражнения общего характера;

б) игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть занятия.

Цель - обучение технике упражнений через формирование специальных знаний, а также развитие физических качеств и двигательных способностей.

Задачи основной части:

1) улучшение деятельности функциональных систем организма, повышение уровня физического развития и подготовки занимающихся к физическим нагрузкам;

2) овладение техникой изучаемых видов упражнений, развитие физических качеств и двигательных способностей;

3) морально-волевая подготовка.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

а) для овладения и совершенствования техники;

б) развития быстроты и ловкости;

в) развития силы;

г) развития выносливости.

Используются следующие методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Последовательность различных

упражнений необходимо варьировать так, чтобы обучающиеся могли проявлять большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть занятия.

Цель - приведение организма учащихся в оптимальное для последующей деятельности состояние.

Задачи заключительной части.

- 1) способствовать снижению деятельности органов дыхания, кровообращения, снизить мышечное напряжение, обеспечить переход к иной деятельности или отдыху;
- 2) подвести итоги занятия и оценить деятельность учащихся;
- 3) определить содержание домашнего задания, организованно покинуть место проведения занятия.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) упражнения на внимание;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени учебно-тренировочного занятия.

Дидактические материалы

-Комплексы упражнений по ОФП (приложение 1)

Используемая и рекомендуемая литература

Рекомендуемая литература для педагогов:

1. Держач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. - М., ФиС, 2000.-365 с.

2. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. - М., Просвещение, 2010.-451 с.

3. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. - М., ФиС, 2015.-345 с.

4. Холменков Л. С. Книга тренера по лёгкой атлетике. - М., ФиС, 2017. - 456 с.

Рекомендуемая литература для детей:

1. Арселли, Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход/ Э.Е. Арселли.-М.: Терра-Спорт, 2009.-230 с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-340 с.

3. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса/С. М. Войцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 2008.-164 с.

4. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-268 с.

5. Курамшин, Ю.Ф. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, Н.И. Пономарева, В.И. Григорьева.- СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2011.-560 с.

Рекомендуемая литература для родителей:

1. Коц, Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я. Коц.-М.: Физкультура и спорт,2014.-30 с.

2. Кузнецова, З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников /З.И. Кузнецова// Физическая культура в школе. _М.: Просвещение, 2008.- 7-9 с.

3. Кукалевский, Г.М. Основы спортивной медицины: Учебник для институтов физкультуры/Г.М. Кукалевский, Н.Д. Граевская. - М.: Медицина, 2011.-368с.

Приложение 1

Упражнения для развития силы мышц ног:

- ✓ приседания на двух ногах;
- ✓ приседания на одной ноге на разный счёт;
- ✓ сгибание и разгибание ног;
- ✓ полуприсед с подъёмом на разный счёт;
- ✓ полный присед с подъёмом на разный счёт;
- ✓ махи ногами;
- ✓ сведение и разведение ног на разный счёт;
- ✓ отведение и приведение ног на разный счёт.

Упражнения для развития силы мышц спины:

- ✓ поднимание туловища из положения лёжа на животе;
- ✓ поднимание туловища из положения лёжа на животе со скручиванием вовремя подъёма;
- ✓ поднимание ног лёжа на животе;

- ✓ одновременное поднимание туловища и ног;
- ✓ опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- ✓ поднимание туловища из положения лёжа на спине поднимание ног лёжа на спине;
- ✓ одновременное поднимание туловища и ног;
- ✓ поднимание ног в положении виса;
- ✓ удержание позы в положении виса.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- ✓ отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе разведение прямых рук в стороны в медленном темпе, поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);
- ✓ поднимание прямых рук вперёд (ладони в пол, ладони вверх);
- ✓ сгибание в локтях, прижав их к туловищу;
- ✓ сгибание кисти;
- ✓ жим от груди стоя;
- ✓ сгибание к груди.

Упражнения на выносливость

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, бег в течение определенного времени, переменный бег. Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие резкости

- ✓ Челночный бег. Упражнения с резиной. Метание.

✓ Упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения на развитие прыгучести

✓ Заскоки на скамейку. Соскоки со скамьи.

✓ Перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием, с поворотом на 180° и 360° .