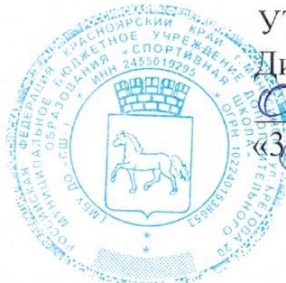


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская школа»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 30.08.2022



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ

С.В.Огоренко С.В.Огоренко

«30» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛОВКИЕ, БЫСТРЫЕ, СМЕЛЫЕ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 9-12 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель программы:
Тренер-преподаватель I КК
Головкина Н.В.

г. Минусинск
2022г.

Содержание

Раздел 1. "Комплекс основных характеристик образования: объем содержания, планируемые результаты"

1.1. Пояснительная записка	3-4
1.2. Цели и задачи программы	5
1.3. Содержание программы:	5-11
1.3.1. Учебный план	
1.3.2. Содержание учебного плана	
1.4. Планируемые результаты	

Раздел 2. Комплекс организационно педагогических условий, включающий формы аттестации и оценочные материалы.

11-14

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы	
2.2. Условия реализации программы:	
2.2.1. Методические материалы,	
2.2.2. Материально-технические условия,	
2.2.3. Информационно-методические условия	
2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программы.	15-38
2.3.1. Календарный учебный график	24-36
2.4. Список литературы	37

Раздел 1. "Комплекс основных характеристик образования: объем содержания, планируемые результаты"

1.1. Пояснительная записка.

Программа составлена для работы в МБУ ДО ДЮСШ с учетом опыта работы в общеобразовательных учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании основополагающих законодательных инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта.

Актуальность программы в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Легкая атлетика относится к числу наиболее популярных спортивных дисциплин. Занятия легкой атлетикой развивают не только координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, силу, скорость реакции, но и внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время тренировок регулирую физические и психические нагрузки, в зависимости от возраста, подготовленности и состояния здоровья. В дальнейшем определяю возможности детей для специализации в конкретном виде легкой атлетики.

Новизна и педагогическая целесообразность программы в системе физического воспитания занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики обучающиеся приобретают не только правильные двигательные навыки, но и развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Адресат программы: дети в возрасте от 9 лет до 12 лет.

До года обучения- в группы зачисляются дети с 9 лет, имеющие допуск врача. На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - лёгкой атлетики.

Свыше одного года- группы комплектуются из числа обучающихся, прошедших один год обучения, а так же желающих заниматься и имеющих допуск врача. На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на развитие основных физических качеств, овладение техникой легкоатлетических упражнений.

Половозрастные и индивидуально-психологические особенностей детей.

Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У девочек скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у мальчиков. Наибольший в росто-весовых показателях у детей прослеживается в период полового созревания. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, к 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются, наиболее интенсивное развитие силы 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Интенсивное развитие происходит с 9 до 11 лет и в момент полового созревания- 11-12 лет до 13-14 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший пророст приходится от 10-12 лет до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки. **Выносливость.** Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом. Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется после 18 лет. МПК мл/мин/кг не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость. Незначительный рост наблюдается до 12-13 лет, а более значительный после 16 лет.

Гибкость. Рост увеличивается от 6 до 10 лет, в 10 лет происходит скачок в его развитии.

Состав группы от 15 до 20 человек.

Форма обучения: очная

Способы взаимодействия участников образовательного процесса:

- тренировочные занятия с группой(подгруппой), сформированные с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся
- участие в спортивных мероприятиях
- медико-восстановительные мероприятия

Объем и срок освоения программы, режим занятий.

Годовое планирование по часам

(годовые часы рассчитаны на 36 учебных недель)

Уровень	Год обучения	Количество часов	Количество часов
---------	--------------	------------------	------------------

программы		в неделю	год
<u>Спортивно-оздоровительная группа</u>	1-2г.о.	4 часа	144 часа

1.2 Цели и задачи программы.

Цели программы: создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи программы:

1. Привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям;
2. Укрепление здоровья и закаливания организма;
3. Выявление задатков и способностей;
4. Обеспечение всесторонней физической подготовки;
5. Овладение основами техники выполнения упражнений;
6. Воспитание устойчивой психики.
- 7.

Для выполнения задач необходимо: систематическое проведение занятий, обязательное выполнение учебного плана, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы ДЮСШ, регулярного врачебного контроля за функциональным состоянием занимающихся.

1.3 Содержание программы.

1.3.1. Учебный план.

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	46	4	42	
1.1	Общие понятия и сведения о строении тела и функциях организма.	2	2		Опрос

1.2	Физические упражнения на развитие двигательных качеств.	43	1	42	Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств, эстафеты.
1.3	Гигиенические знания, умения и навыки. Учебный контроль.	1	1		Опрос
2.	Подвижные игры и специальные навыки	41	2	39	
2.1	Правила и содержание подвижных игр.	4	1	3	Опрос
2.2	Подвижные игры на развитие двигательных способностей	22		22	Педагогическое наблюдение
2.3	Специальные навыки	15	1	14	Тесты на развитие двигательных качеств
3.	Виды спорта: Легкая атлетика	33	4	29	
3.1. 1	История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	2	2		Опрос
3.1. 2	Развитие двигательных способностей посредством легкой атлетики.	29		29	Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств
3.1. 3	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2		Опрос
4.	Элементы спортивной акробатики	21	3	18	
4.1	Техника безопасности на занятиях	1	1		Опрос
4.2	Изучение техники акробатических упражнений.	19	1	18	Педагогическое

					наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств
4.3	Требование к инвентарю и спортивной экипировки	1	1		Опрос
5.	Итоговое тестирование	3	1	2	
5.1	Теоретический зачет	1	1		Анкетирование
5.2	Тесты на развитие двигательных качеств.	2		2	Тестирование
	Всего часов	144	14	130	

1.3.2 Содержание учебного плана

Раздел 1

Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Гигиенические знания, умения и навыки. Учебный контроль.

Практика: Освоение навыков физической подготовки:

Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;

- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.

- расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;

- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

	- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
<i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i>	- 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 и др.) - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и 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., подвижные игры с элементами сопротивления)
<i>с предметами</i>	- 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, выкруты и круги, 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.
<i>с отягощениями</i>	- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп). - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.

- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

Форма контроля: Эстафета. Опрос. Тесты на развитие двигательных качеств.

Раздел 2

Тема: Подвижные игры и специальные навыки

Теория: Правила и содержание подвижных игр. Техника выполнения специальных навыков.

Практика: Подвижные игры на развитие двигательных способностей (Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты). Освоение техники специальных навыков.

Форма контроля: опрос. Педагогическое наблюдение. Тесты на развитие двигательных качеств.

Раздел 3

Тема: Виды спорта: лёгкая атлетика

Теория: История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Практика: Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов. обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Обучение основам техники прыжка в высоту способом «перешагивания»

Форма контроля: Опрос, педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств

Раздел 4

Тема: Элементы спортивной акробатики

Теория: Техника безопасности на занятиях. Изучение техники акробатических упражнений. Требования к инвентарю и спортивной экипировки.

Практика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, . сальто, колесо(переворот боком).

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Форма контроля: Опрос, педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств.

Раздел 5

Тема: Итоговое тестирование

Теория: Виды спорта и упражнения, развивающие двигательные способности.

Практика: Сдача контрольных тестов: бег на выносливость, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, тест на гибкость, поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек.

Форма контроля: анкетирование, тестирование.

1.4 Планируемые результаты программы.

По окончании **этапа подготовки:**

Воспитанник будет знать.

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
 8. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой.
- Режим дня спортсмена.
9. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. .
 10. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
 11. Общее понятие о технике спортивного упражнения.

Воспитанник будет уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Уметь выполнять элементы акробатических упражнений.
6. Уметь играть по упрощенным правилам: пионербол, русская лапта, футбол, баскетбол.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Раздел № 2. "Комплекс организационно-педагогических условий"

2.1 Формы аттестации и оценочные материалы

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке

На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по видам легкой атлетики внесены изменения в содержание и сроки проведения контрольных нормативов. Изменения обсуждены тренерским советом отделения легкой атлетики и приняты педагогическим советом.

Оценочные материалы. Для оценки физической подготовленности и физических качеств используются нормативные таблицы, одобренные тренерским советом.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки групп обучения СОГ.

Для приема в спортивно-оздоровительную группу:

Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	6,5	6,8	7,2
Координация	Челночный бег 3x10м	9,3	9,7	10,1
Выносливость	Бег 5 минут(метры)	700	650	550
Сила	Подъем туловища лежа на спине	16	12	8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110	100	90

Гибкость	Наклон вперёд	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
----------	---------------	--------	--------	----------------

Для промежуточной оценки физических качеств обучающихся:

Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	6,3	6,6	6,9
Координация	Челночный бег 3х10м	9,0	9,3	9,7
Выносливость	Бег 5 минут(метры)	750	700	650
Сила	Подъем туловища лежа на спине	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	120	110	100
Гибкость	Наклон вперёд	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для итоговой оценки физических качеств обучающихся:

Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	6,1	6,3	6,5
Координация	Челночный бег 3х10м	8,8	9,1	9,5
Выносливость	Бег 5 минут(метры)	750	700	650
Сила	Подъем туловища лежа на спине	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140	120	100
Гибкость	Наклон вперёд	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Формы отслеживания и фиксации результатов: Аналитическая справка, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протокол соревнований, фото, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации результатов: Аналитический материал по итогам проведения анкетирования и тестирования, соревнования.

2.2 Условия реализации программы.

2.2.1 Методические материалы.

Методические разработки по обучению техники прыжков в высоту, прыжков в длину, метанию мяча, бегу с высокого и низкого старта.

2.2.2 Материально-технические условия.

1. Спортивный зал на базе школ г. Минусинска №4 и №3.
2. Пришкольные спортивные площадки.
3. Спортивные снаряды (шведская стенка, турники различные, канаты, гимнастические маты, яма для прыжков в длину, беговые дорожки, гимнастический конь, подкидной мостик, тумбы, стойки, планка для прыжков в высоту, скакалки, гимнастические палки, игровые мячи, мячи для метания, медболл, кегли).
4. Приборы: секундомер, свисток.
5. Рабочие программы, методические пособия по обучению.

2.4 Список литературы.

Список литературы для педагога.

1. **А.В.Коробов, В.Н.Городенцев Легкая атлетика.** Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
2. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г.Травина **Легкая атлетика.** Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
3. **Легкая атлетика.** Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, Бег на средние и длинные дистанции. М., Советский спорт, 2007.
4. **В.Г.Никитушкин Легкая атлетика(бег на короткие дистанции)** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть)

Комитетом по Ф К и С , 1989г

А.Д.Комарова **Легкая атлетика (многоборья)** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту 1989г

5. **Легкая атлетика: критерии отбора.** В.Б.Зеличенко,

В.Г.Никитушкин, В.П.Губа- М.: Терра-Спорт, 2000г

6. **Подготовка легкоатлета: современный взгляд.** И.А.Тер-Ованесян.-М.: Терра-Спорт, 2000г

7. **Прыжок в длину: многолетняя подготовка.** В.Б.Попов-М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г

8. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001

9. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена., Киев, Здоровье, 1984.

Список литературы для детей и родителей.

1. Коц Я. Физиологические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная

физиология. — М.: Физкультура и спорт, 1986.—103 с.

2.Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н., Биохимия мышечной деятельности

— Киев.: «Олимпийская литература», 2000. — 504 с.

3.Вишневский В.А. Биохимия мышц и спортивных упражнений. — Сургут: СурГУ, 2001.— 105 с.

4. Юный легкоатлет. В.П.Попов, Ф.П.Суслов, Е.И.Ливадо М., ФиС 1984г.