

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
Р.П. КУЗОВАТОВО

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
р.п.Кузоватово

А.И.Кисаров

Приказ № 18 от «15» мая 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Лёгкая атлетика юных»

(физкультурно – спортивной направленности)

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 9-11 лет

Рассмотрена и одобрена

на заседании педагогического совета

МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово

от «15» мая 2024 г.

протокол № 4

Программу разработали:

тренер - преподаватель

МБУ ДО ДЮСШ

р.п. Кузоватово

Т.А. Казакова

методист М.Н. Вечканова

р.п.Кузоватово

2023 год

**Пояснительная записка**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Лёгкая атлетика юных»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика юных» разработана для предоставления образовательных услуг учащимся среднего возраста (с 9 до 11 лет) в условиях МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика юных» **физкультурно-спортивной направленности.**

Уровень программы **стартовый.** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – «Лёгкая атлетика юных».

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

– «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. 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»;

- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

**Актуальность программы.** Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов.

Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Недостаток движений в жизни детей школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждениях дополнительного образования детей спортивного профиля.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Школа совместно с семьей должна проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей.

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости. Актуальность спортивно-оздоровительного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всех физиологических систем и физических качеств. Актуальность и практическая значимость программы продиктована необходимостью привлечь еще больше детей, школьного возраста, желающих заниматься легкой атлетикой. В основу программы положены нормативные

требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей школьного возраста.

**Новизна программы** связана с тем, что при неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, обучающиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаясь на выполнение домашних заданий. Умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. С заданиями справляется с трудом, затрачивая на их выполнение значительно больше времени. В век компьютеризации все больше детей проводят свое свободное время за гаджетами, встречаются с друзьями в контакте, пропадает живое общение детей, появляются проблемы со здоровьем: ухудшается зрение, появляется сколиоз, ослабляется иммунитет, возникают проблемы с весом, страдает сердечно - сосудистая система, дыхательная, отстают в развитии физические качества.

Уроки физкультуры, проводимые с детьми в общеобразовательных школах три раза в неделю, удовлетворяют потребность организма в движении на 18 процентов, а этого явно недостаточно.

В объединениях физкультурно-спортивной направленности возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Подвижные и спортивные игры делают занятия более разнообразными и привлекательными для детей.

#### **Педагогическая целесообразность:**

данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

#### **Адресат программы.**

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для детей 9-11 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Стартовая ступень обучения отличается объективными особенностями и своеобразной педагогической тактикой.

**Объем программы.** Данная программа обучения рассчитана на:

1 год обучения - 144 часа в год

*первый модуль:* с сентября по декабрь рассчитан на 64 часа,

*второй модуль:* с января по май – на 80 часов.

### **Формы обучения и виды занятий**

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

В рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические часы. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, обсуждений, развивающихся игр, викторин.

Практические занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе на специально оборудованной площадке.

Теоретические занятия разбираются и обсуждаются на практике, тщательно и не торопясь, несколько раз повторяя, по мере необходимости.

### **Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика юных»**

**Цель программы:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности, воспитание личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучить технике бега специальных беговых упражнений
- способствовать формированию правильной осанки;
- обучить технике прыжковых и метательных упражнений
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

##### **Развивающие**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать навыки и умения в беге, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- сформировать навыки здорового образа жизни.

##### **Воспитательные**

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

## **Планируемые результаты программы**

### **Предметные результаты:**

1. Знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
2. Применять на практике правила ухода за спортивным инвентарем.
3. Уметь использовать физические упражнения, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
5. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
6. Выполнять технические действия из других видов спорта.
7. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
8. Знать правила соревнований по легкой атлетике для данного возраста

### **Личностные результаты:**

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и страховки.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
3. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
4. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
5. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной деятельности.

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений. В связи с этим, формы занятий, их построение в спортивно-оздоровительных группах должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого тренировочного занятия. Разминка должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя

разнообразные общеразвивающие упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

**Срок реализации программы:** 1 год обучения.

**Режим занятий.**

Программа обучения рассчитана на 144 часа. Недельный часовой объем учебно-тренировочной работы составляет 4 часа. (1 час занятий равен 45 минутам с перерывом 15 минут) и 30 минут с перерывами 10 минут при дистанционном обучении.

Первые 30 минут из которых отводятся на работу в онлайн режиме, вторые в офлайн режиме – в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, Google и другие, тренер – преподаватель предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий.

Количество обучающихся в группе составляет не более 15 человек. *СанПин 2.4.3172-14.*

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и заключения договора без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы программы	Всего	Теория	Практика	Формы и методы контроля
<b>1</b>	<b>Физическая культура и спорт</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ . Правила соревнований	1	1		Опрос
1.2.	Краткий курс истории легкой атлетики. История возникновения античных олимпийских игр.	1	1		Опрос
<b>2.</b>	<b>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Опрос
2.1	Правила закаливания солнцем, воздухом, водой.	1	1		Опрос
2.2	Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах.	1	1		Наблюдение, выполнение упражнений
<b>3</b>	<b>Общая физическая</b>	<b>90</b>		90	Диагностика

	<b>подготовка</b>				
3.1	Упражнения для развития силы: с предметами и без предметов, в парах, на снарядах, общие развивающие упражнения	16		16	Выполнение упражнений
3.2	Упражнения для развития быстроты: прыжки, выпрыгивания из приседа, многоскоки, челночный бег, ускорения из различных исходных положений.	24		24	Выполнение упражнений

3.3	Упражнения для развития выносливости: длительный бег, кроссы , походы, подвижные и спортивные игры	50		50	Текущий, корректировка техники выполнения
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>			диагностика
4.1	Техника выполнения беговых упражнений	12		2	Опрос учащихся
4.2	Основные средства и методы развития скоростно - силовых качеств	6		6	Текущий, корректировка техники выполнения
4.3	Техника метания мяча	6		6	Текущий, корректировка техники выполнения
4.4	Техника выполнения специальных беговых упражнений	8		8	Текущий, корректировка техники выполнения
4,5	Бег по дистанции с ускорением. Финиширование	6		6	Текущий, корректировка техники выполнения
4.6	Соревновательная практика	6		6	Обсуждение результатов соревнований
<b>5</b>	<b>Итоговая диагностика (промежуточная аттестация)</b>	<b>4</b>		4	Контрольное тестирование
6	Восстановительные мероприятия				



7	Медицинское обследование	2		2	Справки
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	

## Содержание программы

### 1. Теоретические сведения. Физическая культура и спорт - 2 часа.

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Основные правила соревнований по легкой атлетике.

История возникновения античных олимпийских игр. Значение легкой атлетики для всестороннего развития личности. Ульяновские легкоатлеты - чемпионы мира и олимпийских игр. Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта.

Форма контроля - опрос

### 2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой - 2 часа

Общие понятия о строении организма человека; Система кровообращения и значение крови; Ознакомление с расположением основных мышечных групп и их работоспособность, подвижность в суставах.

Влияние физических упражнений на мышечные ткани;

Дыхание и газообмен, воздействие физических упражнений на дыхательную систему;

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

Правила закаливания солнцем, воздухом, водой. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Классификация травм: ушибы, раны, ссадины, кровотечения, растяжения мышц, вывихи. Солнечный и тепловой удары.

Форма контроля – опрос.

### 3. Общая физическая подготовка- 90 часов.

Общая физическая подготовка включает упражнения, знакомство с которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается на протяжении всех лет обучения. Одно из основных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных умений и навыков необходимых в легкой атлетике. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения видов легкой атлетики.

Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании, направляющий); команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.; Ходьба и бег и ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения; ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и крестными шагами; ходьба с

изменением темпа и направления движения, характера работы рук; бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

**Форма контроля** – контрольные упражнения, корректировка техники выполнения.

### **Упражнения для развития силы: с предметами и без предметов, в парах, на снарядах, общие развивающие упражнения – 16 часов**

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами 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 и различных и.п., с различными положениями рук и ног); для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на 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); упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления); Упражнения с сопротивлением, с отягощением (гантели малого веса, набивные мячи), преодолением собственного веса. Висы на перекладине, подтягивание из виса лежа, отжимание от пола, скамейки. Упражнения в парах, в упоре лежа. Бег и прыжки в гору. Бег в упряжке, прыжки со скакалкой, выпрыгивание из приседа, выпады с дополнительным пружинистым покачиванием, приседания на одной и двух ногах, подскоки и выпрыгивания в полуприседе.

**Форма контроля** – контрольные упражнения, корректировка техники выполнения.

### **Упражнения для развития быстроты -24 часа**

Бег на месте с энергичными движениями рук и ног. Прыжки, выпрыгивания из приседа, многоскоки, челночный бег 3x10м, 4x10м. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью -бег 30м, 60м; ускорения из различных исходных положений: лежа, сидя, из упора присев, упора лежа, спиной вперед в сторону бега. Многоскоки с ноги на ногу, на двух, на одной, бег под гору, быстрый бег с забрасыванием голени назад, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, бег боком, скрестным шагом, приставными шагами, спиной вперед, напрыгивание на гимнастические скамейки, спрыгивание с гимнастических снарядов. Упражнения с мячами: волейбольными, баскетбольными, набивными с малым весом.

Эстафеты, встречные эстафеты, вышибалы. Игра в футбол, баскетбол.

**Форма контроля** – контрольные упражнения, корректировка техники выполнения.

### **Упражнения для развития выносливости - 50 часов.**

Длительный бег, кроссы, передвижение на лыжах, велосипеде, плавание, походы, подвижные и спортивные игры. Бег на средние и длинные дистанции в

медленном темпе от 400м до 1000м; бег в среднем темпе 500м, бег с чередованием с ходьбой. Эстафеты по беговой дорожке. Подвижные и спортивные игры: "Салки," "Салки с приседанием", "Лапта", "Классики", "прыжки через резинку," "Белые медведи", "Борьба за флажки", "Цепочка", "Вороны - воробы", "Третий лишний"

**Форма контроля** – контрольные упражнения, корректировка техники выполнения.

#### **4. Специальная физическая подготовка - 44 часа.**

**Теория:** необходимость специальных упражнений в контексте подготовки обучению техническим действиям. Анатомио – физиологическое обоснование техники выполнения специальных упражнений.

##### **Практика:**

##### 1. Упражнения для развития силы:

- ходьба в полуприседе, выпадами, с отягощениями;
- приседания на двух и на одной ноге с отягощением, с сопротивлением партнёра, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнёра, упражнения на сопротивление;

##### 2. Упражнения для развития быстроты:

- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;
- быстрое приседание и вставание;
- бег с максимальной скоростью до 30м;
- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60м;
- бег с хода на 10,20,30 и 60м

##### 3. Упражнение для развития общей и скоростной выносливости:

- медленный бег от 400 до 2000м;
- кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км;
- смешанное передвижение чередование ходьбы и бега (марш - бросок);
- многократное пробегание отрезков с изменением темпа, скорости и продолжительности бега

##### 4. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц

- пружинистые приседания в положении выпада;
- движения в различных плоскостях;
- встряхивание рук и ног на месте и в движении;
- парные движения на разгибание и подвижность суставов;
- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

##### 5. Беговые упражнения

- бег с горы, свободно, длина шага оптимальна; бег в гору;
- «семенящий» бег;
- имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверху;
- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

**Форма контроля** – контрольные упражнения, корректировка техники выполнения.

### **Техника выполнения беговых упражнений - 12 часов**

#### **Практика:**

Движения руками и ногами, стоя на месте. Ходьба на передней части стопы, прыжки на двух ногах, со сменой положения ног, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз. Бег по кругу с диаметром 10-15 м, медленный бег за счет разгибания стопы. Быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания. Лежа на спине, животе, быстрая смена ног. Подъем тела и ноги из упора сидя сзади. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

**Форма контроля** – контрольные упражнения, корректировка техники выполнения.

### **Основные средства и методы развития скоростно - силовых качеств - 6 часов**

#### **Практика:**

#### **1. Основы техники бега**

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

#### **Бег на короткие дистанции.**

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100, 200, 400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание

#### **Бег на средние и длинные дистанции.**

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

#### **Эстафетный бег.**

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

#### **2. Общие основы техники прыжков.**

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация

прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение.

Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление.

Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность.

Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Тройной прыжок с места и с разбега.

Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление.

Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед «скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка.

Приземление.

**Форма контроля** – контрольные упражнения, корректировка техники выполнения.

### **Техника метания мяча – 6 часов**

#### **Практика:**

Прокатывание мяча друг другу набивного мяча.

Бросание мяча:

- вверх, и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд);
- вверх, и ловля одной рукой (не 10 раз подряд);
- друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении;
- друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа;
- набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад.

Отбивание мяча:

- о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд;
- о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6–8 м;
- о землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении;
- о землю, продвигаясь по кругу;
- о землю, двигаясь «змейкой»;
- через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола).

Метание:

- в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4–5 м;
- вдаль на расстояние 6–12 м правой и левой рукой;
- в вертикальную цель правой и левой рукой;
- в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лежа;
- в движущую цель правой и левой рукой;

- даль с нескольких шагов;
- вдаль и вверх предметов разного веса и формы.

Забрасывание мяча:

- в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов.

Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями:

- с отскоком от земли;
- с поворотом кругом;
- по косому направлению;
- с перепрыгиванием через отскочивший мяч.

**Форма контроля** – контрольные упражнения, корректировка техники выполнения.

### **Техника выполнения специальных беговых упражнений – 8 часов**

#### **Практика:**

Перекаты с пятки на носок – отработка техники проталкивания и мягкого приземления на стопу, работают икроножные мышцы и мышцы – стабилизаторы стопы.

Захлест голени – укрепление коленного сустава, работают мышцы задней поверхности бедра.

Бег с высоким подниманием бедра – развитие координации, работают мышцы передней поверхности бедра, мышцы стопы.

Велосипед – закрепление техники бега, работают мышцы задней поверхности бедра, сгибатели бедра и мышцы стопы.

Бег на прямых ногах – проработка отталкивания, статическая нагрузка на ноги.

Укрепление икроножных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц-стабилизаторов.

Бег спиной вперед – развитие координации, работают мышцы кора, мышцы ягодиц и задней поверхности бедра.

Бег скрестным шагом – развитие координации, укрепление голеностопа и развитие подвижности тазобедренного сустава. Работают мышцы кора и мышцы, приводящие и отводящие бедро.

Выпрыгивания на одной ноге (подскоки) – проработка отталкивания, развитие координации, укрепление голеностопа. Работают мышцы голеностопа, мышцы бедра и ягодиц.

Многоскоки – развитие силовой выносливости и координации, мышц задней поверхности бедра. Работают мышцы бедра, голеностоп, мышцы кора.

Выпады – медленная статическая работа на укрепление мышц-стабилизаторов, мышц бедра и ягодиц, развитие координации.

**Форма контроля** – контрольные упражнения, корректировка техники выполнения.

### **Бег по дистанции на ускорение. Финиширование – 6 часов**

#### **Практика:**

**1. Ускорения из различных исходных положений на дистанцию до 15-30 м:**

- полуприседа;
- упора присев;
- упора лежа.

**2. Высокий старт и стартовый разгон:**

- «Падающий бег».
- Бег по дистанции до 50 м с преследованием.

### **3. Бег по дистанции:**

- Бег с постепенной нарастающей длиной шага, переходящий в обычный бег.
- Переменный бег 50-60 м.
- Бег с ходу 20-40 м

### **3. Финиширование:**

Быстрый наклон туловища вперед с отведением рук назад и выставлением правой ноги вперед.

То же, но стоя в шаге, правая нога впереди, левая сзади.

Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе

**Форма контроля** – контрольные упражнения, корректировка техники выполнения.

## **Соревновательная практика – 6 часов**

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: внутриучрежденные, районные, областные. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные.

**Форма контроля** – обсуждение результатов соревнований

### **Восстановительные мероприятия**

В спортивно-оздоровительных группах восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того, используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание.

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Развитию волевых качеств и соревновательного азарта способствуют спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по дорожке стадиона на время.

**Календарный учебный график**  
**«Лёгкая атлетика юных» стартовый уровень 144 часа**

№ п/п	Содержание занятия			Количество часов	Форма занятий	Форма контроля
		дата	Дата по факту			
<b>1-ый модуль</b>						
<b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»</b>						
1	<b>Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта. Равномерный бег по дистанции -20минут, ОРУ, СБУ, игра в футбол, баскетбол.	сентябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
2	<b>Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.</b> Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Равномерный бег -30 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 10раз x 30м, игра в футбол, баскетбол.	сентябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
3	История возникновения античных олимпийских игр. Равномерный бег -40 минут, ОРУ, СБУ, челночный бег 3 x 10м - 5 раз, игра в баскетбол.	сентябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
4	<b>Анализ техники ходьбы и бега.</b> Ульяновские легкоатлеты- чемпионы мира и олимпийских игр Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины	сентябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений



	дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях. Равномерный бег 15 минут, ОРУ, СБУ 6 X 50м, низкий старт и стартовое ускорение 5 X 30м, ОФП, игры с мячом					
5	Инструктаж по ТБ. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Равномерный бег 15 минут, ОРУ, СБУ игры с мячом	сентябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
6	Равномерный бег 15 минут.. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра "Знамя", СБУ 10X 50 м, ускорения 5X30м,.	сентябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
7	Равномерный бег 15 минут, ОРУ, СБУ, Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения 10X 30м, игра пионербол.	сентябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
8	Инструктаж по ТБ. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Упражнение "упряжка" 8X10 сек, ускорения 10X30м, игра "Охотники и утки"	октябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
9	Равномерный бег 20 минут в сочетании с ходьбой. ОРУ, СБУ, низкий старт и стартовый разбег 6X30м, игра в вышибалы.	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
10	Равномерный бег -15 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 5 X30м, 5X20м. Совершенствование техники бега. Метание мяча с разбега. Игра в футбол.	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений

11	Кросс в переменном темпе -20 минут, ОРУ, СБУ, игра в футбол	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
12	Равномерный бег -15 минут, ОРУ, СБУ, повторно 3-4X50 упражнения на гибкость, игра в футбол, прыжки в длину	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
13	Инструктаж по ТБ. Изучение техники бега на короткие дистанции: Равномерный бег 30 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 6X20м, челночный бег 13X10м, подвижные игры.	октябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
14	Кросс -30минут, ОРУ, СБУ. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон, метание мяча, игра в футбол.	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
15	Бег -20минут, ОРУ, СБУ, ускорения 5X60м, игра в футбол	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
16	Кросс в равномерном темпе -30 минут, ОФП, игра в футбол.	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
17	Равномерный бег 15 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 5X60м, игра в футбол, метание мяча, прыжки в длину	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
18	Кросс в равномерном темпе -30 минут, ОРУ, СБУ, ОФП, игра "Охотники и утки", метание мяча.	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
19	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения. "Вышибалы", эстафеты.	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение

						упражнений
20	Кросс в равномерном темпе -30 минут, ОРУ, СБУ, игра "Пионербол с двумя мячами".	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
21	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 5 х30м, скоростная работа упражнения на гибкость, игра "Хвостики", "Переброска мячей"	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
22	Кросс в равномерном темпе 20 минут, ОФП- прыжки через скакалку, игра "Переброска мячей", "Вышибалы".	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
23	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 5Х60м, упражнения на гибкость. Эстафеты с мячами	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
24	Кросс в равномерном темпе 20 минут, игра в пионербол.	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
25	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 5х30м, метание мяча в цель, игра " Точно в цель", упражнения на гибкость.	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
26	Кросс 20минут, ускорения 6х20м, игра в пионербол с двумя мячами, вышибалы..	декабрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
27	Бег в равномерном темпе -20 минут, ОРУ, СБУ, 5х30м, игра в вышибалы, "Штандр", упражнения на гибкость.	декабрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
28	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 6х30м, ОФП, игры с мячом	декабрь		2	практическое	наблюдение, выполнение

					ое	упражнений
29	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, прыжки в длину с места 10-15 раз, метание мяча в цель, игра "Переброска мячей"	декабрь		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений
30	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, ОФП, игра в вышибалы, "Караси и щука"	декабрь		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений
31	Бег -20минут, ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные и спортивные игры.	декабрь		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений
32	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, прыжки в длину с места, эстафетный бег с мячом, ОФП, игры с мячом	декабрь		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений
<b>2-ой модуль</b>						
33	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, совершенствование техники эстафетного бега. Игра в пионербол.	январь		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений
34	Кросс -20 минут, ОРУ, СБУ, ОФП, упражнения на гибкость, ведение и передачи мяча, броски в кольцо, эстафеты с мячом	январь		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений
35	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Челночный бег 3х10м-3 раза, игра в мини- баскетбол.	январь		2	комбиниро ванное	опрос, выполнение упражнений
36	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Челночный бег 4х10м, метание в цель, упражнения на гибкость, игра "Охотники и утки"	январь		2	комбиниро ванное	опрос, выполнение упражнений

37	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения, игра в мини-баскетбол.	январь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
38	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, ОФП, упражнения баскетбольным мячом: ведение, передачи, броски с места, игра в баскетбол.	январь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
39	Кросс 20 минут, ОРУ, СБУ, прыжки в длину, ОФП, игры с мячами	январь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
40	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 5 x 10м, упражнения на гибкость, передача мяча сверху двумя руками, передача в стену, переброска мячей.	февраль		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
41	Кросс 20 минут, ОРУ, СБУ, ведение мяча, броски с места, игра в баскетбол	февраль		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
42	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, упражнения со скакалками-10 минут, игры.	февраль		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
43	Бег 40 минут, ОРУ, СБУ, игры и эстафеты с мячом	февраль		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
44	Кроссовая подготовка 20 минут . ОРУ, СБУ, упражнения с волейбольными мячами, передача в стену. Игра в баскетбол	февраль		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
45	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1	февраль		2	комбинированное	опрос, выполнение

	кг. Игра в баскетбол.				ванное	упражнений
46	Бег 15 минут. ОРУ и СБУ, прыжки с места -10 раз. Упражнения с баскетбольными мячами, броски в кольцо, игра в баскетбол	февраль		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
47	Бег 20 минут. Прыжки в высоту . Игра в пионербол с двумя мячами..	февраль		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
48	Бег 15 минут. ОРУ, СБУ. прыжки со скакалкой -300 раз, игра в пионербол с двумя мячами.	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
49	Бег 40 минут, ОРУ, СБУ, игры и эстафеты с мячом	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
50	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Игра в баскетбол.	март		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
51	Кросс 30 минут, ОРУ, СБУ, 5х60м, 10Х150м, упражнения на гибкость.	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
52	Бег 15 минут. ОРУ, СБУ, ОФП, игра в баскетбол.	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
53	Кросс 20 минут, ОРУ, СБУ, прыжки со скакалкой. Игра в баскетбол..	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений

54	Бег 15 минут, ОРУ, прыжки и многоскоки, упражнения на гибкость, игра по правилам мини - баскетбола	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
55	Бег 20 минут, ОФП с набивными мячами, игра в баскетбол.	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
56	Бег 15 минут, ОРУ. Челночный бег 3*10 м, игра в баскетбол, прыжки со скакалкой 300раз.	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
57	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 5X50м, 3X10м, игра футбол..	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
58	Кросс 20 минут, ведение мяча, броски в кольцо после ведения, передача мяча в парах в движении, игра в баскетбол. Упражнения на гибкость	апрель		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
59	Соревнования в беге на 30м, прыжки с места, гибкость стоя, поднятие туловища..	апрель		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
60	Инструктаж по ТБ. Бег 10 минут, ОРУ и СБУ, отжимание, челночный бег 3x10м, бег 1000м на результат, игра в футбол	апрель		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
61	Бег 10 минут, ОРУ и СБУ бег 30м x3 раза, игра в баскетбол, прыжки на гимнастической стенке,	апрель		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
62	Бег 10 минут, ОРУ и СБУ, бег 5x30м, бег 3x200м, игра в футбол	апрель		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений

63	Бег 10 минут. ОРУ и СБУ, челночный бег 3x10м -3 раза, игра в пионербол	апрель		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
64	Кросс по пересеченной местности 30 минут. ОРУ и СБУ, игра в футбол	апрель		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
65	Бег 10 минут. ОРУ, СБУ, 10x30м, метание мяча с разбега 10 раз, прыжки в длину с места 10 раз, игра в футбол	апрель		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
66	Бег 10 минут. ОРУ и СБУ, метание мяча с разбега, прыжки в длину с разбега, игра в пионербол, футбол	апрель		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
67	Бег 10 минут. ОРУ, СБУ, прыжки в длину с разбега, бег 60м -3 раза, игра в футбол	май		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
68	Бег 10 минут, ОРУ, СБУ, метание мяча на дальность с разбега, отжимание, подтягивание, прыжки со скакалкой, игра в футбол или в пионербол.	май		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
69	Кросс в равномерном темпе 20 минут, ОРУ, прыжковые упражнения, игра в баскетбол.	май		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
70	Бег 20 минут, ОРУ, СБУ, прыжки со скакалкой, игра в футбол, пионербол	май		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
71	Кросс по пересеченной местности, подвижные игры, игра в футбол	май		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений



72	Спортивные игры по выбору обучающихся: игра в футбол, пионербол, баскетбол, бег 20 минут	май		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
<b>Итого:</b>		<b>144 часа</b>				

## Планируемые результаты.

### Предметные результаты:

Обучающиеся *должны знать*:

- значение здорового образа жизни;
- технику безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике;
- историю развития лёгкой атлетики;

Обучающиеся *должны уметь*:

- проводить разминку с группой;
- выполнять комплексы упражнений по лёгкой атлетике;
- использовать простые тактические действия при ведении спортивных игр;

### Метапредметные результаты:

- выполнение комплексов упражнений по лёгкой атлетике;
- воспитание навыка самостоятельных физических занятий;
- развитие навыков самосовершенствования.

### Личностные результаты:

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

В ходе учебно-тренировочного процесса должны реализовываться принципы систематичности и последовательности, сознательности и активности, доступности и индивидуализации, повторности и прогрессивности, наглядности.

### Условия реализации программы.

#### **1. Материально-техническое база:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- Спортивный зал;
- Методические материалы, рекомендации;
- Баскетбольные мячи, футбольные мячи, футбольные мячи и т.д.
- Скакалки;
- Компрессор для накачивания мячей;
- Стойки, разметочные фишки и конусы;
- Гимнастические маты;
- Видеоматериалы о легкой атлетике;
- Секундомер, свисток.

#### **2. Научно - методические условия:**

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- протоколы соревнований и турниров;

- мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).

После завершения обучения по образовательной программе «**Легкая атлетика юных**» обучающиеся могут продолжить обучение в группах по программам базового уровня.

#### *Принципы тренировочных занятий*

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно - оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляется только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно - оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера - преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в лёгкой атлетике.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. При продолжительности одного

учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

*Средствами решения этих задач могут быть:*

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, 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.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:
  - для овладения и совершенствования техники;
  - развития быстроты и ловкости;
  - развития силы;
  - развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

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

*Задачи заключительной части тренировки:*

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

*Средствами для решения этих задач являются:*

1. легкодоззируемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;

2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки

являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразии положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

### **Формы аттестации.**

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

**1. Входная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

**2. Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится три раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – промежуточная диагностика (январь-февраль);
- 3 – итоговая диагностика (май).

### **Контрольные нормативы освоения программы.**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и
- Индивидуальных игровых показателей

- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

### **Цель:**

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся.

### **Задачи:**

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см. выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.
- Подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

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

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольно-переводных нормативов ОФП в зачет, идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже



## ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оц ен ка	ВОЗРАСТ								
			7-9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	235
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	225
		3	140	150	180	170	180	190	200	210	215
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	8	10	12	14	16	18	20	22	24

## ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оц ен ка	ВОЗРАСТ								
			7-9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	170	180	190	200	210	220	230	240	25
		4	160	170	180	190	200	210	220	230	0
		3	150	160	170	180	190	200	210	220	24 0 23 0
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	4	6	8	10	12	14	16	18	20

## Список литературы.

### Литература для педагога:

1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
2. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
4. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
8. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
9. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
10. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004
11. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
12. В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004

### Литература для учащихся и родителей.

1. Легкая атлетика. Барьерный бег [Текст] : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Федеральное агентство по физ. культуре, спорту и туризму. - М. : Советский спорт, 2004. - 148 [2] с.
2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции [Текст] : примерная программа спортивной подготовки - М. : Советский спорт, 2005. - 114 [1] с.
3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: этапы спортивного совершенствования : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ - М. : Советский спорт, 2004. - 86 [1]с.
4. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба; примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2004. - 105 [2] с.
5. Легкая атлетика. Метания [Текст] : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ; / Федеральное агентство по

физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2005. - 102 с.

6. Легкая атлетика. Многоборье [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спорт;/ Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2005. - 111 с.

#### **Интернет-ресурсы.**

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд 3. Федерация легкой атлетики России - [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)
4. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
5. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
6. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
7. Международная ассоциация легкоатлетических федераций - [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org) 8.
- Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)