

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
Хлевенского муниципального района»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ДЮСШ
Хлевенского района»
Протокол № 1 от 30.08.2022г
Протокол № 3 от 14.03.2023г

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МАУ ДО
«ДЮСШ Хлевенского района»
№ 58 от 31.08.2022г.
№ 18 от 15.03.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

"Легкая атлетика"

Возрастная категория детей: 10-17 лет
Срок реализации программы: 3 года
Составители программы: Тренеры-преподаватели
Грязнов Юрий Анатольевич,
Бабаков Виктор Васильевич

Содержание.

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты.....
3. Содержание программы.....
4. Календарный учебный график.....
5. Организационно-педагогические условия реализации программы.....
6. Материально-техническое обеспечение.....
7. Список литературы.....

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, относятся к числу жизненно-необходимых навыков.

Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. 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.

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.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Легкая атлетика» сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы).
5. «СанПиН 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28);
6. Устава МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района»

Направленность программы: по содержанию является спортивно-оздоровительной, по функциональному предназначению - досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий.

Новизна программы в том, что она является базовой основой для подготовки обучающихся к успешному выполнению нормативов ВФСК ГТО, утвержденных правительством РФ.

Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Для занятий в данной спортивной секции не обязательно выполнение нормативов. Дети, не имеющие достаточного физического развития, тоже могут заниматься. Главное: любить бегать, прыгать и соревноваться. Главное отличие от программ для спортивных школ – это практическое отсутствие нормативов. Результативность занятий оценивается по динамике личных результатов учащихся и освоению техники лёгкоатлетических видов, нет ориентиров на высокие спортивные достижения, но они приветствуются.

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса. Новизна данной программы еще и в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и предъявляет посильные требования в процессе обучения.

Актуальность программы:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения и заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, укреплении психического и физического здоровья, помощь в адаптации к окружающей среде. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Актуальность данной программы обусловлена и тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся к сдаче норм ГТО, а занятие легкой атлетикой способствует успешному получению значка ГТО.

Педагогическая целесообразность:

Программа по легкой атлетике обеспечивает развитие физических и нравственных качеств, формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности. Можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Отличительной особенностью данной программы является вариативность образовательного процесса. Программа адаптирована под реальные возможности детей и условия ДЮСШ, позволяет сокращать либо продлевать обучение в зависимости от результатов занимающихся.

В отличие от типовой, программа дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (например: ПОЛИАТЛОН). Также включены и популярные виды тренировок: КРОССФИТ, ТАБАТА.

Программой осуществляется ознакомление со спортивными играми. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

Адресат программы:

Программа по легкой атлетике рассчитана на детей в возрасте от 10 до 16 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях и направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими основ знаний в области физической культуры и спорта в целом, и легкой атлетике в частности. Зачисление обучающихся производится в течение всего учебного года, при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки, установленной формы. Минимальный возраст зачисления в группу – 10 лет, максимальный возраст – 16 лет. При обучении и выборе средств и форм проведения занятий учитываются психофизиологические и возрастные особенности занимающихся.

Объем программы: 234 часа в год

Формы обучения и виды занятий: групповые и индивидуальные занятия в форме игр, тренировок, соревнований, теоретических занятий, тестирования и контроля, участия в спортивных акциях и праздниках.

Сроки освоения программы: 3 год

Режим занятий: понедельник, среда, пятница (16.30.-18.30)

Цель программы: создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся через обучение легкой атлетикой.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать знания об истории лёгкой атлетики;
- познакомить с различными видами лёгкой атлетики;
- познакомить с правилами проведения соревнований по лёгкой атлетике;
- обучить приёмам самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий;
- способствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные:

- способствовать выработке у занимающихся организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать потребность детей к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- способствовать повышению технической подготовленности детей в данном виде спорта;
- развивать физические качества, укреплять здоровье занимающихся, способствовать улучшению функционального состояния организма.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 1 года обучения курса «Теоретическая подготовка»

Обучающиеся должны знать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

По окончании 1 года обучения курса «Практическая подготовка»

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять нормативы по бегу, прыжкам, метаниям.

По окончании 2 года обучения курса «Теоретическая подготовка»

Обучающиеся должны знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- способы закаливания организма;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;

- роль закаливания, повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся;
- об умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике; правила подвижных игр.

По окончании 2 года обучения курса «Практическая подготовка»

Обучающиеся должны уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой - Играть в различные подвижные игры;
- выполнять игровые действия в мини-футболе и баскетболе, играть по упрощённым правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения;
- проводить самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

По окончании 3 года обучения курса «Теоретическая подготовка»

Обучающиеся должны знать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

По окончании 3 года обучения курса «Практическая подготовка»

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебно-тематический план учебного курса

"Теоретическая подготовка"

1 года обучения

	Наименование темы	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	
1	Физическая культура и спорт в России.	1
2	История развития легкоатлетического спорта	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1
4	Гигиена и врачебный контроль	1
5	Место занятий, оборудование и инвентарь	1
6	Основы техники видов легкой атлетики	1
7	Методика обучения и тренировка	1
	Итого:	7

Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка»

Примерные темы теоретической подготовки

1. Физическая культура и спорт в России:

- ФиС - как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- Единая спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики;
- Место легкой атлетики в общей системе физического развития;
- Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта.

2. История развития легкоатлетического спорта:

- Место легкой атлетики в программе Олимпийских игр;
- Развитие легкой атлетики в России - резерва сборной команды страны;
- Рекорды легкой атлетики в России.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- 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.

4. Гигиена и врачебный контроль:

- Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- Причины травм и их профилактика;
- Понятие о тренированности;
- Значение массажа и самомассажа; Личная гигиена спортсмена; Питание спортсмена; Врачебный контроль и самоконтроль;
- Оказание первой помощи при травмах.

5. Место занятий, оборудование и инвентарь:

- Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция
- Места занятий для прыжков и метания;
- Оборудование мест учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Инвентарь для учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Одежда и обувь.

6. Основы техники видов легкой атлетики:

- Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;
- Индивидуальные особенности выполнения техники движения;
- Взаимосвязь техники и тактики во время соревнований.

7. Методика обучения и тренировка:

- Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков;
- Роль учебных наглядных пособий и технических средств для правильного обучения;
- Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- Определение и исправление ошибок;
- Перспективное планирование;
- Индивидуальный план;
- Разминка и ее значение в учебно - тренировочных занятиях;
- Участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план учебного курса "Практическая подготовка". 1 года обучения

№ п/п	раздел подготовки	Кол-во часов
	Количество часов в неделю	(бч.)
1.	Общая физическая подготовка.	121
2.	Специальная физическая подготовка.	96
3.	Технико-тактическая подготовка	7
4.	Промежуточная аттестация	2
5.	Медицинское обследование.	+
6.	Участие в соревнованиях	8
7.	Итого:	234

Содержание учебного курса «Практическая подготовка».

1. Общефизическая подготовка (ОФП)

Одной из главнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств обучающегося.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, скалодромах, подвижные и спортивные игры, кроссы, и т.п.

Развитие силы /силовая подготовка/

Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты /скоростная подготовка/

Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст с 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/
- Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости /координационная подготовка/

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается с 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/ скалолазание.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в легкой атлетике. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации).
- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков.
- Специальные упражнения в парах (с партнером)

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов легкой атлетики:

применение специальных подводящих упражнений ;

- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- беговые и прыжковые упражнения;
- стартовые упражнения;
- специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений;
- разнообразные прыжковые упражнения;
- различные эстафеты;
- спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью;
- разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку;
- специальные упражнения барьериста;
- прыжки в длину с разбега;
- метание теннисного мяча и набивных мячей;
- участие в соревнованиях в беге на 60,100,300 м;
- участие в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега;
- участие в соревнованиях по общефизической подготовке.

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучения техники строится следующим образом: рассказ; показ; опробование.

3. Техничко-тактическая подготовка.

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты легкоатлетов, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность. На протяжении многих лет работы тренерского состава отделения легкой атлетики ДЮСШ

нередко наблюдались случаи, когда в спортшколу приходили дети, физически хорошо развитые, функционально здоровые и в чём-то опережающие в своём развитии многих сверстников. Эти дети уже в первые месяцы занятий были готовы к выполнению разрядных нормативов. Эти результаты они способны показать только благодаря своим природным способностям. Но для контингента спортивно-оздоровительных групп это не свойственно. Поэтому необходимо не форсировать их подготовку, а на общих основаниях дать им пройти полный курс обучения на данном этапе. И очень важно заложить основы правильной техники исполнения движений в разных видах лёгкой атлетики.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную школу. Если же рассматривать бег, как одну из легкоатлетических дисциплин, то очень важно правильное выполнение этого несложного упражнения, которое требует определённой подготовки.

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперёд маховой ноги, быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В период обучения в СОГ следует руководствоваться только этими основными требованиями, а уже в конце этого периода, когда будет проявляться способность ребёнка к спринтерскому, барьерному бегу или бегу на средние и длинные дистанции, последует более детальная работа над техникой бега с учётом специфик вышеуказанных разновидностей бега.

Работа ног при беге.

Главным элементом в беге является момент отталкивания, т.к. от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. На спортивно-оздоровительном этапе работы с детьми важно добиться понимания, что отталкивание должно быть направлено только вперёд и строго согласовано с наклоном туловища. Научить детей определять толчковую и маховую ногу для наиболее эффективного отталкивания. Уделять большое внимание прямолинейному движению ног и правильной постановке ноги на дорожку – слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент постановки и способствует более равномерному и плавному бегу.

Работа рук при беге.

Движения рук при беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Следует научить детей правильно сгибать руки в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти должны быть свободно сжаты в кулак. Движения рук направлены вперёд-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем выше скорость, тем выше темп и шире движения рук.

4. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и мае, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория)

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований.

5. Медицинское обследование

Проводится два раза в год: в сентябре и в феврале в районной поликлинике, с обязательной сдачей ЭКГ, общих анализов и осмотра рядов специалистов.

Учебный план.

Учебный план определяет перечень и распределение по периодам обучения учебных курсов и формы промежуточной аттестации обучающихся.

Учебные план определяет изучение учебных курсов «Теория», «Практика».

Изучение каждого курса заканчивается промежуточной аттестацией.

На изучение курса «теоретическая подготовка» отводится: 1-й год – 7 часов, 2-й - год – 9 часов, 3-й - год – 11 часов; на изучение курса «практическая подготовка» отводится: 1-й год – 227 часов, 2-й - год – 225 часа, 3-й - год – 223 часа; на промежуточную аттестацию отводится по одному часу в год.

Таблица 1

№ п/п	Год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Формы промежуточной аттестации
	Наименование курса				
1.	Теоретическая подготовка	7	9	11	Тестирование
2.	Практическая подготовка	227	225	223	сдача нормативов
	Всего	234	234	234	

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с критериями оценки. По результатам промежуточной аттестации оформляется протокол.

Основными формами промежуточной аттестации является тестирование, сдача нормативов.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год в МАУ ДО «ДЮСШ Хлебенского района» начинается для первого года обучения с 1 сентября, окончание 31 мая. Продолжительность занятий составляет 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов в неделю) с перерывом 10 минут.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Календарный учебный график рассчитан на 39 недель.

	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	2 сентября
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
Начало занятий	16.30	16.30	16.30
Окончание занятий	18.30	18.30	18.30
Продолжительность учебного года	39 недель	39 недель	39 недель
Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю
Продолжительность занятий	2х45 минут с 10 минутным	2х45 минут с 10 минутным	2х45 минут с 10 минутным

	перерывом	перерывом	перерывом
Текущий контроль	с 20 декабря по 31 декабря	с 20 декабря по 31 декабря	с 20 декабря по 31 декабря
Промежуточная аттестация	20 мая по 31 мая	20 мая по 31 мая	20 мая по 31 мая

Прием, комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно - массовая работа утверждена Уставом МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района» и нормативно-правовыми актами.

**Учебно-тематический план учебного курса "Теоретическая подготовка"
2 года обучения**

	Наименование темы	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	
1	История развития легкой атлетики в России и за рубежом	1
2	Правила поведения на спортивных сооружениях. Меры безопасности	1
3	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1
5	Влияние физических упражнений на организм человека	1
6	Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травматизма.	1
7	ЗОЖ.	1
8	Морально-волевая подготовка	1
9	Основы техники легкой атлетики и методики тренировки, терминология, инвентарь	1
	Итого:	9

Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка»

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотр спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Примерные темы теоретической подготовки для 2 года обучения:

1. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом

Спорт как средство морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков.

Спортивное и прикладное значение легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики. Российские спортсмены – чемпионы олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

2. Правила поведения на спортивных сооружениях. Меры безопасности

Правила поведения в манеже. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях легкой атлетикой. Первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Личная гигиена занимающихся при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учёбой и досугом.

4.Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий легкой атлетикой.

5.Влияние физических упражнений на организм человека

Врачебный контроль и самоконтроль.

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятии спортом.

6.Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травматизма.

Первая медицинская помощь при травмах, кровотечениях, поражении электрическим током, отравлении.

7.ЗОЖ.

Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного отношения легкоатлета к тренировочным занятиям.

8.Морально-волевая подготовка.

Воспитание целеустремлённости, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности, и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

9.Основы техники легкой атлетики и методика тренировки.

Краткая характеристика техники видов легкой атлетики, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки в технике.

Учебно-тематический план учебного курса "Практическая подготовка". 2 года обучения

Таблица 6

№ п/п	раздел подготовки	Кол-во часов
	Количество часов в неделю	(6ч.)
1.	Общая физическая подготовка.	115
2.	Специальная физическая подготовка.	96
3.	Технико-тактическая подготовка	13
4.	Промежуточная аттестация	2
5.	Медицинское обследование.	+
6.	Участие в соревнованиях	8
7.	Итого:	234

Содержание учебного курса «Практическая подготовка».

1.Общая физическая подготовка

1.Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

2. Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

3. Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

4. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

5. Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

6. Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

7. Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

8. Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

9. Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

2. Специальная физическая подготовка.

Задачи обучения и тренировка техники и тактики:

1. Создание правильного представления о технике бега.
2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.
3. Обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него.
4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
5. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.
6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
7. Развитие общей выносливости.
8. Развитие быстроты и прыгучести.

9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы обучения технике бега.

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег)

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с нужной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 м. Бег с высокого старта на отрезках до 40 м самостоятельно и под команду. Выполнение команд "на старт", "внимание", "марш" при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 60-120 м с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки.

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35-45 минут. Бег на отрезках 30-60 м с около предельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине, и т. д.) на отрезках до 40 м. Повторный бег на отрезках 120-150 м в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта. Туристические походы и пешие прогулки до 8 км.

3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Старт. В СОГе детям даётся понятие о видах стартового движения - высокий старт и низкий старт. В этом периоде необходимо, чтобы дети усвоили правильное положение ног у стартовой линии и

положение рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды, дающиеся на старте. Положение туловища до стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперёд - вниз после этой команды. Учащиеся СОГ в основном стартуют с высокого старта. В конце учебного года можно применять технику низкого старта без колодок.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперёд. Надо научить детей после пересечения линии финиша резко не останавливаться, а перейти на медленный бег, а затем – на ходьбу. Часто дети совершают ошибку, начиная сбавлять темп бега за несколько метров до финишной черты и фактически останавливаясь на ней, значительно ухудшая эти свой результат. Это особенно характерно для младшего возраста, новичков. Поэтому работа над исправлением данной ошибки должна проводиться с самых первых занятий.

Кроме работы над техникой бега в начальном периоде занятий лёгкой атлетикой дети должны овладеть основами техники прыжков в длину, высоту, барьерного бега (применяя учебные барьеры малой высоты), а также метания мяча. На втором году занятий дети должны быть готовыми участвовать в соревнованиях по детскому троеборью или четырёхборью и после окончания этого периода занятий перейти на этап начальной спортивной специализации.

Прыжки- учащиеся знакомятся с техникой прыжка в длину с места, овладевают подготовительными движениями при подготовке к толчку, прыгают в длину с места на технику и на результат. Происходит ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы», обучение технике отталкивания, технике приземления, отталкиванию в сочетании с разбегом.

Применяются прыжки в «шаге» с места с 1, 3, 5 шагов, прыжки в «шаге» с 5, 7, 9 шагов, но с применением этого упражнения нужно быть очень осторожными применять на втором году

обучения, т.к. в более раннем периоде костно-мышечная и суставно-связочная система детей не сформирована и могут быть серьёзные травмы. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным вниманием на группировку в полёте и выбрасыванием ног вперёд до положения сидя.

Если в школе имеются условия для качественного обучения прыжкам в высоту, то происходит ознакомление с техникой прыжка сначала способами «перешагивание», затем и «фосбери-флоп». Наиболее простой из них – способ «перешагивание». Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой, обучение постановке ноги на толчок, обучение сочетанию отталкивания с разбегом, приземлению. Целесообразно применять в начале обучения не планку, а резиновый амортизатор, укрепленный на двух стойках, постепенно увеличивая высоту. В качестве специальных подготовительных упражнений применяются прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с небольшим отягощением, различные виды выпрыгиваний, перепрыгиваний, прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая подвешенные на различной высоте предметы или ветки деревьев.

Тактическая подготовленность легкоатлета определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании. Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании.

Взаимосвязь тактической подготовленности с другими видами подготовленности. Преодоление спортсменом дистанции включает в себя отдельные технико-тактические действия, уровень владения которыми может повлиять на реализацию тактического плана. Основой тактических действий на дистанции является техника спортсмена. Преодоление разных по длине дистанций или изменение скорости пробегания дистанции зависит от умения спортсмена рационально изменять темп движений, использовать разные варианты техники легкой атлетики (например, спринтерские и стайерские варианты техники). Наблюдение за соперником не должно отражаться на качестве движений спортсмена. Умение финишировать зависит от устойчивости техники спортсмена при утомлении. Качество тактических действий и вариантов пробегания дистанций зависит не только от уровня технической подготовленности спортсмена, но и от уровня его физической подготовленности.

Программный материал в процессе занятий представляется в виде тренировочных заданий. Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. В своей работе «Лёгкая атлетика для юношества» проф. В.Б.Попов объясняет это тем, что сами по себе абстрактные понятия работы и отдыха не несут педагогической информации. По его мнению, работа и отдых приобретают педагогический смысл только тогда, когда они определённым образом организованы. А организованная определённым образом работа и отдых – это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и имеющее конкретное педагогическое содержание и смысл. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать в занятии конкретную педагогическую задачу, а тренировочное занятие – это как бы определённая последовательность тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и мае, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория)

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований.

Медицинское обследование

Проводится два раза в год: в сентябре и в феврале в районной поликлинике, с обязательной сдачей ЭКГ, общих анализов и осмотра рядов специалистов.

**Учебно-тематический план учебного курса "Теоретическая подготовка"
3 года обучения**

	Наименование темы	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	
1	Личная и общественная гигиена.	1
2	Режим для школьников, занимающихся спортом.	1
3	Режим питания юных легкоатлетов	1
4	Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.	1
5	Контроль пульса во время тренировочного занятия.	1
6	История развития и современное состояние легкой атлетики.	1
7	Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	1
8	Режим дня спортсмена.	1
9	Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний.	1
10	Здоровый образ жизни. Питание.	1
11	Правила, организация и проведение соревнований.	1
	Итого:	11

Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка»

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотр спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

1. **Личная и общественная гигиена.** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.
2. **Режим для школьников, занимающихся спортом.** Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.
3. **Режим питания юных легкоатлетов.** Рекомендации по режиму питания.

Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

4. **Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.** Основные сведения о функциональном состоянии организма в периодвбратывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.
5. **Контроль пульса во время тренировочного занятия.** Частота сердечныхсокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы подсчета частоты пульса.
6. **История развития и современное состояние легкой атлетики.** Истоки легкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетики.
7. **Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.** Понятие отравмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики
8. **Режим дня спортсмена.** Значение режима дня в жизни человека. Соблюдение режима труда и отдыха.
9. **Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний.** Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности легкоатлета и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
10. **Здоровый образ жизни. Питание.** Понятие – здоровье. Сохранение и укрепление здоровья. Оптимальный уровень двигательной активности. Влияние вредных привычек на организм человека. Правильное и раздельное питание.
11. **Правила, организация и проведение соревнований.** Требования правил соревнований, предъявляемые к технике видов легкой атлетики ипрохождения дистанции, стартов и виражей.

Учебно-тематический план учебного курса "Практическая подготовка".

3 года обучения

№ п/п	раздел подготовки	Кол-во часов
	Количество часов в неделю	(бч.)
1.	Общая физическая подготовка.	115
2.	Специальная физическая подготовка.	96
3.	Технико-тактическая подготовка	13
4.	Промежуточная аттестация	2
5.	Медицинское обследование.	+
6.	Участие в соревнованиях	8
7.	Итого:	234

1. Общая физическая подготовка:

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

-Закрепление навыка правильной осанки.

-Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

-Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

-Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

-Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. -Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

-Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

-Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м. -

Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м.

-Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота:

-Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

-Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

Скоростно-силовые способности:

-Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.

-Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

-Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

-Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Прикладные упражнения.

-Простейшие виды построений и перестроений.

- Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.
- Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.
- Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.
- Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.
- Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.
- Лазание по канату и шесту.
- Перелезания через препятствия.
- Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.
- Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости:

- Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами.
- Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- Выпады и полушпагаты на месте.
- «Выкруты» со скакалкой.
- Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
- Полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:-

Произвольное преодоление простых препятствий.

- Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
- Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
- Жонглирование малыми предметами.
- Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.
- Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.
- Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию. -Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.
- Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

- Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.
- Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.

Упражнения для развития силовых способностей:- Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.

- Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.

- Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).
- Перелезания через препятствия с опорой на руки. -
- Подтягивание в висе лёжа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
- Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочередно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.
- Элементы акробатических упражнений:*
- Группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений. -
- Кувырок вперёд и назад в группировке.
- Кувырок назад в стойку на одно колено.
- Кувырок назад в полушпагат (девочки).
- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). -
- Длинный кувырок вперед (мальчики).
- Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками). -
- Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках.
- Мост из положения, лежа с помощью. -
- Комбинации из изученных элементов.
- Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке(девочки), на полу (мальчики).
- Равновесия: повороты на опоре.
- Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд. -Ходьба вперёд и назад с полуприседом на одной ноге.
- Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки.
- Расхождение вдвоем при встрече.
- Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, снарядов, каната, элементов акробатики и т. д. на усмотрение педагога.

2. Специальная физическая подготовка.

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.

Прыжки.

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
- Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Метание и ловля

- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
- Упражнения в жонглировании мячами.

-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 трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Скоростно-силовые качества:

-Бег по наклонной плоскости.

-Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.

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

Примерное тренировочное занятие

1. Разминка общая: медленный бег трусцой 600-1000м, обще-развивающие упражнения, упражнения на растягивание мышц ног и таза, специально-беговые упражнения.

2. Разминка специальная: бег с ускорением: 5-6 раз x 50-80м (в каждой последующей пробежке скорость бега постепенно увеличивать), бег с высокого старта на технику: 4-6 раз x 10-20 метров.

3. Бег со старта под команду в полную силу: 4-6 раз x 20-25м, отдых – 1-2 минуты.

4. Бег со старта за «лидером» в полную силу: 4-6 раз x 30-50м, с отдыхом 2-3 минуты.

5. Повторный бег: 6-8 раз x 100м или 4-6 раз x 150м, через 3-5 минут медленной ходьбы или 2-3 раза x 200м, через 5-6 минут отдыха.

Скорость бега каждую неделю необходимо постепенно повышать, начиная с 80-% уровня от максимума.

6. Силовая тренировка:

- Полуприседы 8-10 раз x 2-3 серии (более подготовленные занимающиеся могут выполнять выпрыгивания вверх из полуприседа);

- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

7. Подвижные игры

8. В заключении медленный бег 400-1000м, ходьба, упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

3. Техничко-тактическая подготовка.

Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач.

1. Совершенствование техники бега на виражах в условиях манежа.

2. Совершенствование техники стартового разбега.

3. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500 метров.

4. Совершенствование техники с изменением ритма и скорости бега.

5. Ознакомление с тактикой бега чемпионов Олимпийских игр В. Куца, П.

Болотникова, Т. Казанкиной, С. Мастерковой и др.

6. Развитие общей физической подготовленности.

7. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.

8. Развитие скоростно-силовых качеств.

9. Воспитание морально-волевых качеств.

Повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; «фартлек», переменный бег; бег в гору; контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500 метров в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300 метров с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах игровые).

Одним из основных контрольных вступительных тестов для бегунов на средние и длинные дистанции является бег в равномерном темпе от 6 до 12 минут. Наблюдать за сохранением темпа и самочувствия после бега (внешние признаки утомления, пульс, частота дыхания).

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и мае, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория)

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований.

Медицинское обследование

Проводится два раза в год: в сентябре и в феврале в районной поликлинике, с обязательной сдачей ЭКГ, общих анализов и осмотра рядов специалистов.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

для 1 года обучения

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и мае, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

Тестовое задание для контроля уровня знаний по учебному курсу "Теоретическая подготовка" 1года обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

2. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
3. Что такое единая спортивная классификация, её значение в развитии лёгкой атлетике?
4. Какое место занимает лёгкая атлетика в общей системе физического развития?
5. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

2. История развития легкоатлетического спорта.

1. Относится ли лёгкая атлетика в программу Олимпийских игр?
2. Для чего создаются резервы в сборной команде?
3. Какие вы знаете рекорды в лёгкой атлетике в Белой Калитве, Ростовской области и России?

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1. Дать общие понятия о строении организма человека.
2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.
3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?
4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?
5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?
6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

4. Гигиена и врачебный контроль.

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
2. Виды трав и их профилактика.
3. Что такое тренированность? Значение массажа для спортсмена. Первая помощь при ушибах.

4. Первая помощь при открытых ранах.
5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.
- 6. Место занятий, оборудование и инвентарь:**
 1. Что такое беговая дорожка на стадионе и дистанция?
 2. Техника безопасности во время прыжков и метаний мяча.
 3. Перечислите необходимый инвентарь и спецодежду для проведения легкоатлетических соревнований «Шиповка юных».
- 7. Основы техники видов легкой атлетики:**
 1. Дайте общую характеристику технике легкоатлетических упражнений.
 2. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение технике движения?
 3. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?
- 8. Методика обучения и тренировка:**
 1. Составьте режим воспитанника спортивной школы.
 2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
 3. Индивидуальный план - что это такое?
 4. Виды соревнований по лёгкой атлетике.

Контрольные нормативы для СОГ-1

№ п/п	Видыиспытаний	Нормативы
О Ф П		
1	Челночныйбег 3x10	СОГ-1, норматив соответствует нормативубронзовогозначкав ГТО согласно возрастнойкатегории.
2	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине (девочки)	СОГ-1, норматив соответствует нормативу бронзового значкав ГТО согласно возрастнойкатегории.
3	Бег 1 км	СОГ1 норматив соответствует нормативу бронзового значка в
4	Бег 2 км	
5	Бег 3 км	
6	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	СОГ-1 норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастнойкатегории.
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	СОГ-1 норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастнойкатегории.
8	Прыжок в длину с места	СОГ-1 норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастнойкатегории.

Тестовое задание для контроля уровня знаний по учебному курсу "Теоретическая подготовка" 2года обучения

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и мае в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

1. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом

Спорт как средство морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное и прикладное значение легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики. Российские спортсмены – чемпионы олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

2. Правила поведения на спортивных сооружениях. Меры безопасности

Правила поведения в манеже. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях легкой атлетикой. Первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Личная гигиена занимающихся при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учёбой и досугом.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий легкой атлетикой.

5. Влияние физических упражнений на организм человека

Врачебный контроль и самоконтроль.

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятии спортом.

6. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травматизма.

Первая медицинская помощь при травмах, кровотечениях, поражении электрическим током, отравлении.

7. ЗОЖ.

Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного отношения легкоатлета к тренировочным занятиям.

8. Морально-волевая подготовка.

Воспитание целеустремлённости, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности, и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

9. Основы техники легкой атлетики и методики тренировки.

Краткая характеристика техники видов легкой атлетики, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки в технике

Контрольные нормативы для СОГ-2

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы
		О Ф

II		
1	Челночный бег 3x10	СОГ-2, норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории.
2	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине (девочки)	СОГ-2, норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории.
3	Бег 1 км	СОГ-2 норматив соответствует нормативу серебряного значка в
4	Бег 2 км	
5	Бег 3 км	
6	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	СОГ-2 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории.
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	СОГ-2 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории.
8	Прыжок в длину с места	СОГ-2 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории.

Тестовое задание для контроля уровня знаний по учебному курсу "Теоретическая подготовка" 3 года обучения

1. **Личная и общественная гигиена.** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.
2. **Режим для школьников, занимающихся спортом.** Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.
3. **Режим питания юных легкоатлетов.** Рекомендации по режиму питания.

Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

4. **Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.** Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработки, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.
5. **Контроль пульса во время тренировочного занятия.** Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы подсчета частоты пульса.
6. **История развития и современное состояние легкой атлетики.** Истоки легкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетики.
7. **Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.** Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики
8. **Режим дня спортсмена.** Значение режима дня в жизни человека. Соблюдение режима труда и отдыха.
9. **Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний.** Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности легкоатлета и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
10. **Здоровый образ жизни. Питание.** Понятие – здоровье. Сохранение и укрепление здоровья. Оптимальный уровень двигательной активности. Влияние вредных привычек на организм человека. Правильное и раздельное питание.
11. **Правила, организация и проведение соревнований.** Требования правил соревнований, предъявляемые к технике видов легкой атлетики и прохождения дистанции, стартов и виражей.

Контрольные нормативы для СОГ-3

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы
		О Ф П
1	Челночный бег 3x10	СОГ-2, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.

2	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине (девочки)	СОГ-2, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
3	Бег 1 км	СОГ-2 норматив соответствует нормативу золотого значка в
4	Бег 2 км	
5	Бег 3 км	
6	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	СОГ-2 норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	СОГ-2 норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
8	Прыжок в длину с места	СОГ-2 норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.

5. Условия реализации программы.

Занятия проводятся на базе Старо-Дубовского филиала МБОУ «Лицей села Хлевное» Хлевенского муниципального района.

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программе осуществляется лицом, имеющими среднее профессиональное образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам. Педагог имеет высшую квалификационную категорию.

Организационно-методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по лёгкой атлетике, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учётом возрастных особенностей, режима дня. Тренер-преподаватель обязан: тщательно готовится к занятиям, следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся, учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения или перегревания занимающихся, учитывать индивидуальные особенности детей. Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебно-тренировочного процесса. На основе принципов обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, системность, последовательность, безопасность, прочность) прививаются необходимые знания, умения, двигательные навыки и развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др. Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов, должны применяться в начале основной части занятия. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Психологическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Воспитательная работа.

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. Условием успешного осуществления воспитательной работы обучающимися является единство воспитательных воздействий. Формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания: семьи, школы, коллектива, педагогов, организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание моральных качеств: любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения, наказания. В спортивные секции зачастую приходят подростки с уже сложившимися нравственными убеждениями, определенным характером. Поэтому тренеру и коллективу, в котором начинается спортивный путь новичка, приходится не только совершенствовать положительные стороны личности, но нередко и перевоспитывать обучающегося

Добиваться реализации этих цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требований и уважения к личности;
- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Большой воспитательный заряд несёт использование в учебно-тренировочном процессе школьников конкретных примеров из жизни замечательных людей. Призывая школьников на практике совершенствоваться всесторонне, не замыкаясь только на занятиях спортом, желательно, чтобы сами занимающиеся в присутствии всей группы рассказывали о прекрасном знании: иностранных языков, литературы, искусства, о большой любви к таким физическим упражнениям, как плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические прогулки, о многолетней привязанности к шахматам.

Достойны всяческого подражания воля и мужество легкоатлетов – членов сборной страны предвоенного периода, рассказ о боевом пути каждого из них поможет формированию у юных спортсменов высоких нравственных качеств.

Заметное воспитательное воздействие на юных легкоатлетов оказывает участие в соревнованиях памяти героев ВОВ, посещение музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге. Очень важное качество – умение говорить правдиво и справедливо поступать – должно формироваться у учащейся молодёжи повсюду: в семье, школе, спортивной секции .

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер поручает одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближённо к действительности, так как на последующих тренировках каждый обучающийся группы так же побывает в роли тренера. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны.

Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у школьников положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности. Именно поэтому А.С.Макаренко использовал игры как один из самых действенных воспитательных методов.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер. Успехи в работе тренера во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в процессе повседневной деятельности и зависит от многих факторов.

Честность и справедливость в отношениях с учениками, коллегами, соперниками учеников, отсутствие привычки говорить «за глаза». Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ко всем ученикам, исключаящие панибратство, педагогический такт, оптимизм и энтузиазм. Вот далеко не полный перечень качеств, на основе которых формируется авторитет тренера.

Система контроля

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по легкой атлетике в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы.

Итоговая аттестация - форма оценки теоретических знаний, выполнение контрольных нормативов обучающегося, полностью завершившего обучение.

Учреждение самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач.

ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

1. Технология дифференцированного обучения.

Представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определённую часть учебного процесса. Дифференцированный подход в обучении – это:

1. создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учёта особенностей их контингента (физической подготовки, анатомо-физиологических качеств);
2. комплекс методических, психолого-педагогических и организационно- управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в группах.

2. Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) - совокупность методов, производственных процессов и программно-технических средств, интегрированных с целью сбора, обработки, хранения, распространения, отображения и использования информации в интересах ее пользователей.

На занятиях применяются видеосъёмка, с последующим разбором, видео и схемы с техникой, презентации.

3. Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании включает совокупность приёмов, методов, средств обучения и подходов к образовательному процессу, цель которых обеспечить занимающимся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для реализации здоровьесберегающих методов

проводится санитарная обработка, контроль гигиенических требований, контроль за физическим и психологическим состоянием занимающихся.

4. Игровые технологии

Игры, совместный отдых, содержательные развлечения. Игровая деятельность на занятиях дает возможность повысить у обучающихся интерес, снять напряжение и разнообразить деятельность. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры.

5. *Разноуровневое обучение.* Одновременно в группе могут заниматься и дети обладающие как хорошей общефизической и специальной подготовкой, так и с низкой. Для того, чтобы занятия были продуктивны для всех-даются разные задания, дети формируются по уровню подготовки по подгруппам и т.д.

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.

Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.
---------------------------	---	--	--------------------------------------

6. Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Стенка гимнастическая – Ф

гимнастический мат – Ф

гимнастический конь - Д

гимнастическая скамейка – Ф

гимнастический обруч – П

гимнастическая скакалка – Ф

гимнастическая палка - П

тубка для прыжков в высоту - П

мяч резиновый – П

мяч баскетбольный - П

мяч волейбольный – П

мяч футбольный – П

мяч стритбольный - П

мяч набивной 2-3 кг - П

мяч набивной 4кг - П

кегли – П

конусы - П

секундомер – Д

рулетка – Д

свисток – Д

барьер – П

стойки для прыжков в высоту – Д

планка для прыжков в высоту – Д

мяч теннисный – Ф

аптечка - Д

Имеются следующие тренажеры:

велотренажер - 2 шт

гребной тренажер - 1 шт

беговая дорожка - 2шт

силовой комплекс - 1 шт

доска для прессы - 2шт

Кроме того очень эффективно и доступно применение в процессе подготовки естественных препятствий – бревна, камни, склоны холмов, песчаные пляжи.

7. ЛИТЕРАТУРА.

Перечень Интернет-ресурсов, используемых в образовательном процессе:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики
7. <https://ru.wikipedia.org> Википедия свободная энциклопедия.
8. <http://lib.sportedu.ru/press/> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».

Используемая литература:

1. Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местности:/ М.Г. Абдуллин.-О.: Печать, 2011.- 24с
2. Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функцией. Диагностики / Под ред. Р.Д.Дибнер.- СПб.: Ленингр. НИИ физ. культуры,2011.- 128 с.

3. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011. - 886 с.
4. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва, 2014. - 288 с.
5. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте/ Н.А. Масальгин.- М.: ФиС, 2014.-23-24с.
6. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004.-370 с.
7. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции.- М.:СпортАкадемПресс, 2001.- 104 с.
8. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. – 328 с.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского.- М.: Академия, 2013.- 288 с.
10. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
11. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», утвержден приказом Минспорта России от 20.08.2019. №676

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. Москва. 2011г.

8. Приложения.

Приложение 1

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

I. Общие требования безопасности.

Занятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

БЕГ

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;

- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебежать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой **МЕТАНИЕ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метателя;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Приложение 2

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Игра со звоночком»

Взявшись за руки, дети становятся в круг, внутри которого должны находиться двое играющих. Одному из них завязывают глаза, а другому дают в руки звоночек. Ориентируясь на его звук, первый должен ловить, а второй – убегать от него, вовремя заглушая звон.

В игре требуется ловкость и осторожность. Она доставляет большое удовольствие не только играющим, но и зрителям.

«Выполни уговор строго»

Ведущий становится напротив играющих и договаривается с ними о следующем: когда он будет кланяться, дети должны отворачиваться; когда будет простирать к ним руки, они будут скрещивать их на груди; когда будет грозить им пальцем, они ему будут кланяться; когда он топнет ногой, они в ответ тоже топнут.

Перед началом провести с играющими трехминутную «репетицию». Тот, кто допустит ошибку, из игры выбывает.

«Игра на внимание»

– Я буду вставать и садиться, одновременно подавая вам команду: «Встаньте», «Сядьте». Вы должны выполнять мою команду, не обращая внимания на то, что делаю я сам. Начали!

«Не перепутай!»

– Попробуйте проделать такое упражнение (демонстрирует). Оно только на первый взгляд может показаться очень простым и легким. На самом деле это не так. Положите руки на колени, хлопните в ладоши перед грудью, правой рукой возьмитесь за нос, а левой – за правое ухо, потом опять хлопните в ладоши, возьмитесь левой рукой за нос, а правой – за левое ухо. Повторите упражнение в той же последовательности еще несколько раз, постепенно убыстряя темп. Только не перепутайте, где у вас нос, а где ухо, где правая, а где левая сторона.

Игра на внимание «Три движения»

– Каждый должен запомнить 3 движения, которые я покажу. Первое: руки согнуть в локтях, кисти на уровне плеч; второе – руки вытянуть вперед на уровне плеч; третье – поднять руки вверх.

Учитель показывает движения, все повторяют за ним 2–3 раза, чтобы запомнить номер каждого движения. Затем начинается игра. Учитель показывает одно движение, называя при этом номер другого.

«Быстрой шагай»

На одном конце коридора в одну шеренгу выстраиваются играющие. На другом конце спиной к играющим, лицом к стене становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но по команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-то из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хоть одно

движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий отворачивается и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою черту, водящий гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

«Западня»

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую. По команде учителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подается вторая команда, руки опускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге остается мало играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется.

«Пройти бесшумно»

Нескольким игрокам завязывают глаза, они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Каждая пара образует ворота. Остальные играющие, разбившись на группы (по числу ворот), стараются по одному пройти сквозь ворота. Проходить надо бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе играющие, стоящие в воротах, могут поднять руки, чтобы преградить путь, задержать проходящего, но тут же должны их опустить.

Побеждают игроки, сумевшие благополучно пройти через ворота.

«Стой спокойно!»

Играющие образуют круг. Водящий ходит внутри круга и, остановившись перед кем-нибудь, говорит громко: «Руки!» Тот, к кому он обратился, должен стоять спокойно, а его соседи

должны поднять руки: сосед справа – левую, сосед слева – правую. Кто ошибется, поднимет не ту руку или зазевается, тот сменяет водящего.

«Вернись скорее»

На расстоянии 8–10 м один от другого ставятся два стула. На них садятся двое играющих с завязанными глазами. По команде «Марш!» они должны как можно скорее подойти к противоположному стулу, дотронуться до него и вернуться. Не следует мешать друг другу. Выигрывает тот, кто быстрее доберется до своего стула и усядется на нем.

«Ветер и флюгеры»

Учитель выясняет, знают ли дети, где север, юг, восток и запад, и предлагает после этого игру. Учитель – ветер, ребята – флюгеры. Когда учитель говорит: «Ветер дует с севера», флюгеры должны повернуться лицом к югу, если ветер с запада – к востоку и т.д. Если учитель говорит: «Буря», флюгеры должны закружиться на одном месте; если он говорит: «Переменно», флюгеры начинают покачиваться на месте; «Штиль» – все замирают.

Для усвоения правил проводится репетиция. Игра ведется в быстром темпе. Можно 2 и 3 раза подряд называть одно и то же направление ветра. Тогда никто из игроков не должен поворачиваться. Победителями считаются те, кто сделает меньшее число ошибок.

Шуточная эстафета «Гонки»

Когда-то это занятие было популярным во всех странах. Теперь это вид спорта. Но поклонников у него с тех пор не стало меньше. Наверное, никто из ребят не откажется стать «всадником» и покататься с ветерком на «лошади». Правда, лошади в этой эстафете не совсем обычные. Их заменяют табуретки или стулья. Желательно, чтобы они были крепкие, кто же выводит на старт хромую лошадь? Что делает настоящий всадник перед забегом? Всклакивает в седло, берет поводья в руки и, покрикивая: «Но! Пошла!», двигается вперед. «Всадник» в этой эстафете тоже должен на старте «оседлать» табуретку, взяться за ее края вместо уздечки и, помогая себе ногами, проделать путь от старта до финиша и обратно. Вслед за первым «седоком» этот путь осиливает и вся команда. Эта эстафета – хорошая тренировка, после нее можно будет когда-нибудь пересечь и на живую лошадь. А побеждают во всех «конных забегах» самые выносливые и быстрые.

«Поймай хвост дракона»

Ребята выстраиваются в колонну, каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают дракона. Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. По команде ведущего дракон начинает двигаться. Задача «головы» – поймать «хвост». А задача «хвоста», в свою очередь, – убежать от «головы». Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки «хвоста» можно выбрать новую «голову» и новый «хвост».

«Атомы и молекулы»

Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент они все являются «атомами». Как известно, атомы могут превращаться в молекулы – более сложные образования, состоящие из нескольких атомов. В молекуле может быть и 2, и 3, и 5 атомов. Играющим по команде ведущего нужно будет создать «молекулу», т.е. нескольким игрокам нужно будет схватиться друг за друга. Если ведущий говорит: «Реакция идет по три!», то это значит, что три игрока-«атома» сливаются в одну «молекулу». Если ведущий произносит: «Реакция идет по пять!», то уже пятеро играющих должны схватиться друг за друга. Сигналом к тому, чтобы молекулы распались снова на отдельные атомы, служит команда ведущего: «Реакция окончена!» Если ребята еще не знают, что такое «атом», «молекула», «реакция», – взрослый человек должен популярно им объяснить. Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команда: «Реакция идет по одному».

