

АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСУЛИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НИКА»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО СШ «Ника»
(Протокол № 2
от «23» августа 2023 г.)



УТВЕРЖДАЮ

Утверждаю
Директор МАУДО СШ «Ника»
/Гайдук В.Д./
Пр. № 269/1 «23» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"Легкая атлетика"**

(для спортивно-оздоровительных групп)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 276 час.

Программу разработали:
Старший инструктор-методист Чупина Ж.В.
Тренер-преподаватель Чижик Л.Н.

Красный Сулин
2023

Содержание:

Пояснительная записка

Цель программы

Задачи программы

Адресат программы

Формы и режимы

Планируемые результаты

Формы аттестации

Учебно-тематический план

Содержание программного материала

Организационно-методические условия

Используемая и рекомендуемая литература

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы – базовый.

Актуальность программы. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Бег в легкой атлетике занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть многих других видов легкой атлетики. Бег используется, всеми легкоатлетами и представителями других видов спорта, как тренировочное средство для развития ряда физических качеств. Различные виды бега, входят составной частью в каждое занятие не только по легкой атлетике, но и тренировочную и досуговую деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося.

Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

Цель программы: возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами легкой атлетики.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать базовые знания по истории развития легкой атлетики в Море, России, регионе;
- дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине легкой атлетики «бег на короткие дистанции»;
- раскрыть понятия, термины и определения легкой атлетики;
- обучить техническим элементам бега на короткие дистанции и правилам легкой атлетики данной дисциплины;
- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовкой с элементами легкой

атлетики;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

развивающие:

- развить общефизические и специальные качества бегуна на короткие дистанции;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать средствами легкой атлетики индивидуальные способности обучающихся;
- развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;
- способствовать раскрытию средствами легкой атлетики спортивной одаренность и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
- воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.

Адресат программы.

Программа актуальна для всех интересующихся легкой атлетикой, конкретно дисциплиной «бег на короткие дистанции» для девочек и девушек в возрасте с 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие по заявлению законного представителя (родителя, опекуна).

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям легкой атлетикой дисциплина «бег на короткие дистанции»). Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике, с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога.

Группы разновозрастные, формируются составом не менее 12 и не более 20 человек.

Формы и режим занятий

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования, коуч-класс.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

Срок обучения.

Срок обучения по программе 1 год. Ежегодное обучение составляет 46 недель

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Примерный учебно-тематический план составлен на 46 недель в условиях СШ.

Виды подготовки	Этап подготовки.
	СОГ
Теоретическая подготовка - комплектование группы	10
Общая физическая подготовка	130
Специальная физическая подготовка	70
Избранный вид спорта: - техника, тактика -соревнования -судейская практика	56
Медицинское обследование	4
Контрольные испытания	6
Всего:	276

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; повышение сопротивляемости организма к простудным и сезонным заболеваниям; преодолению усталости, боли; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитает привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитает культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного ранга и уровня, а также сформирует межчеловеческие отношения и нормы поведения, ему присущие.

По окончании первого года освоения программы обучающиеся будут:

знать:

- историю развития и современное состояние легкой атлетики в мире и у нас в стране;
- место легкой атлетики в системе Олимпийского движения;
- основные соревнования по легкой атлетике, правила организации и проведения;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, поведения на стадионе, в качестве зрителя, болельщика;
- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий легкой атлетикой (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
- режим дня легкоатлета (бегуна), личная гигиена юного бегуна, уход за спортивной одеждой и обувью;
- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;
- причины травматизма во время занятия легкой атлетикой и правила его предупреждения;
- правила соревнований по легкой атлетике в дисциплине бег на короткие дистанции;

уметь:

- организовать самостоятельные занятия легкой атлетикой, а также с группой сверстников;
- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств бегуна;
- владеть техническими и тактическими действиями в легкой атлетике по возрасту;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, в частности, бегом на короткие дистанции;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СПФ в соответствии с возрастом и гендерной принадлежности.

Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная

нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводится в середине декабря и мае месяце каждого года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения в мае месяце.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Протокол № 1 тестовых упражнений по общей физической подготовке, обучающихся по программе «Легкая атлетика»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____

Дата проведения тестирования « _____ » 20__ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полн ых лет	Быстрота		Сила		Скоростно-силовые качества	
			Бег 30 м.(сек)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
1								

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Протокол № 2

тестовых упражнений по специальной физической подготовке обучающихся
по программе «Легкая атлетика»

группа №__год обучения_____кол-во человек в группе_

Дата проведения тестирования « _____ » __20__ г

№п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Быстрота		Сила		Скоростно-силовые качества	
			Челночный бег 3х10м (сек)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)		Прыжок вверх со взмахом рук (см)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

, Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся по программе «Легкая атлетика»

возраст	уровень	ОФП		
		Бег 30 м.(сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
12	Высокий	5.8	17	176
	Средний	5.9	15	172
	Низкий	6.0	13	168
13	Высокий	5.7	20	180
	Средний	5.8	18	175
	Низкий	5.9	16	170
14	Высокий	5.6	24	186
	Средний	5.7	22	180
	Низкий	5.8	20	175
15	Высокий	5.5	25	195
	Средний	5.6	23	190
	Низкий	5.7	22	186
16	Высокий	5.4	27	210
	Средний	5.5	25	202

	<i>Низкий</i>	5.6	24	196
17	<i>Высокий</i>	5.3	29	220
	<i>Средний</i>	5.4	27	208
	<i>Низкий</i>	5.5	25	202

возра	уровень	СФП		
		Челночный бег 3х10м (сек)	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)
12	Высокий	8.5	490	37
	Средний	8.6	465	35
	Низкий	8.7	410	32
13	Высокий	8.4	550	43
	Средний	8.5	480	40
	Низкий	8.6	430	38
14	Высокий	8.3	590	48
	Средний	8.4	550	44
	Низкий	8.5	500	40
15	Высокий	8.2	645	55
	Средний	8.3	590	52
	Низкий	8.4	530	49
16	Высокий	8.1	700	62
	Средний	8.2	655	58
	Низкий	8.3	600	53
17	Высокий	8.0	785	67
	Средний	8.1	730	63
	Низкий	8.2	690	60

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Легкая атлетика» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения.

Содержание программного материала

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка

Тема: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер

спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

Тема: Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские легкоатлеты.

Тема: Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомления, переутомления. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

Тема: Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь. Стадионы и манежи для

проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема: Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с

сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Подвижные игры

и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из

положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3 – 5о. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180о). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа

«Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры:

«Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места и с разбега.

Техническо-тактическая подготовка Техническая.

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Практическая часть. Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперёд сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки; прыжки в длину.

Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

Контрольные занятия.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений.

Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития дистанционной скорости. *Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений. *Упражнения для развития ловкости.* Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Бег с изменением направления. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Жонглирование мяча. *Упражнения на развитие силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Бег прыжками. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, песку. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием. *Упражнения для развития общей выносливости* Бег равномерный и переменный на 1000м. Кросс для девочек от 1000 до 1500м. Дозированный бег по пересеченной местности от 2 минут до 12минут. *Подвижные игры и эстафеты.* «Борьба за мяч», «Перетягивание каната»,

«Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту». Комбинированные эстафеты. Упражнения, способствующие формированию правильных движений. Бег: бег по прямой и с изменением направления, бег спиной вперед, крестным шагом. Прыжки вверх – вправо, вверх – влево, толчком одной ноги с разбега. Повороты переступанием и прыжком. Остановка во время бега, выпадом и

прыжком.

Техническая подготовка. *Теоретическая часть.* Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Практическая часть. Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками). Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперёд сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки; прыжки в длину.

1. Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

2. Контрольные занятия.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений.

Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- обучение проходит в очной форме; используется метод: словесный: объяснение, беседа, рассказ; наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа

по образцу, показ видеоматериалов; практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по легкой атлетике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий**: учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры, дидактические материалы.

Примерный план – конспект тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I Подготовительная II Основная III Заключительная	Разминка: 1.Общая 2.Специальная. Направленность: тематическая или комплексная. Упражнения восстанавливающего характера	Для всех частей занятия : • время; • количество повторений; • количество раз и т.п.	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации. Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1- й вид комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

I.Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II.Основная часть

- 1.Упражнения на быстроту и ловкость.
2. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.
- 3.Технико-тактические упражнения.
- 4.Тренировка или упражнения на выносливость.

III. Заключительная часть

- 1.Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
- 2.Дыхательные упражнения.

2- й вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

I.Подготовительная часть

- 1.Общеразвивающие упражнения.
- 2.Упражнения на ловкость и гибкость.

II.Основная часть

- 1.Изучение техники бега.
- 2.Упражнения, направленные на развитие быстроты.
- 3.Совершенствование основных физических качеств.

III.Заключительная часть

- 1.Подвижные и/или спортивные игры.
- 2.Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3- й вид комплексного занятия для решения задач физической и тактической подготовки:

I.Подготовительная часть

- 1.Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с барьерами.

II.Основная часть

- 1.Изучение технических приемов.
- 2.Изучение работы рук и ног, по выражу.
- 3.Игровые упражнения, направленные на развитие координационных навыков.
- 4.Совершенствование лидирования и преследования на дистанции.

III.Заключительная часть

- 1.Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Общие требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;

5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по легкой атлетике.

Для реализации данной программы необходимы:

- стадион с футбольным полем и круговой легкоатлетической дорожкой,
- секундомер 1 шт.,
- барьер легкоатлетический,
- помост тяжелоатлетический,

- гантели массивные от 0,5 до 5 кг.,
- гири спортивные 16, 24, 32 кг. комплект 1 шт.,
- грабли 1 шт.,
- мат гимнастический 4 шт.,
- палочка эстафетная 6 шт.,
- рулетка 10 м.

Учебно-информационное обеспечение программы

I. Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;

II. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Балахничев В.В. Бег на 110 м с барьерами. – М.: ФиС, 1987.
2. Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай: школа легкой атлетики для детей 7 – 12 лет // Перевод с
3. норвежского. – М.: ФиС, 1982.
4. Гайс И.А. Учитесь ходить быстро. – М.: ФиС, 1986.
5. Жордочко Р.В., Полищук В.Д. Легкая атлетика: Учебное пособие. – К.: Вища шк., 1994.
6. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: ФиС, 1986.
7. Креер В.А. Тройной прыжок. – М.: ФиС, 1980.
8. Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. – М.: ФиС, 1981. Легкая атлетика. Учебник для ИФК // Под ред. А. Макарова. – М.: ФиС, 1987.
9. Легкая атлетика и методика преподавания. Учебник для ИФК // Под ред. Колодий О. – М.: ФиС, 1985.
10. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Учебник для ИФК. – М.: Просвещение, 1990.
11. Озолин Э.Г. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986.
12. Петровский В.В. Бег на короткие дистанции. – М.: ФиС, 1986.

14. Стрижак А.П. Прыжок в высоту. – М.: ФиС, 1987.
15. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин (100 м с барьерами). – М.: ФиС, 1982.
16. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. – Харьков: Основа, 1993.
17. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте. – М.: ФиС, 1986.
18. Барышников Ю. Уроки физкультуры в 7-8 кл. – М.: Просвещение, 1986.
19. Барышников Ю. Уроки физкультуры в 9-10 кл. – М.: Просвещение, 1987.
20. Башкирцев В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987.
21. Бег для всех. Сборник // под ред. А.К. Шедченко. – М.: ФиС, 1984.
22. Бег на средние и длинные дистанции: система подготовки. // Под ред. В.В. Кузнецова. – М.: ФиС, 1982.
23. Богатырев Е.Г. Легенды и были о “королеве”. – М.: ФиС, 1985.
24. Богословский В. Физическая культура: пробное учебное пособие для учащихся 5-7 кл. – М.: Просвещение, 1988.
25. Бок Е. Упражнения на выносливость – программа здоровья. – М.: ФиС, 1984.
26. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1980.
27. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: 28.Терра - спорт, 2000.
29. Книга легкоатлета (прошлое и настоящее “королевы” спорта). – М.: ФиС, 1971.
30. Коробков А.Н. О беге почти все. – М.: ФиС, 1986.
31. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982.
32. Легкая атлетика: спортивно – методический журнал.
33. Озолин Н.Г. Учебник тренера по легкой атлетике. – М.: ФиС, 1982.
34. Окунев А.П. Основы тренировки в беге. – Рязань, 1989.
35. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев, 1984.
36. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена. – Киев, 1988.
37. Полосихин А.С. Таблицы оценки результатов в легкой атлетике. – М.: ФиС, 1986.
38. Попов В.Б., Суслов Ф.П. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ. – М.: ФиС, 1984.
39. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. – М.: Терра – спорт, 2001.
40. Сотникова М.П. Ходьба для здоровья. – М.: ФиС, 1982.
41. Сотникова М.П. Бег для здоровья. – М.: ФиС, 1983.
42. Станчев С. Техническая подготовка легкоатлетов – метателей. – М.: ФиС, 1981.

43. Суслов Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции: система подготовки.
– М.: ФиС, 1982.
44. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике // Под ред. В.Г.
Алабина, М.П.
45. Кривоносова. – М.: ФиС, 1982.