

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20

Принята на заседании  
методического совета  
от « 27 » 06 2017  
Протокол № 5

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №20  
Бауэр Бауэр Н.В.  
« 30 » 06 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Легкая атлетика»

Направленность программы – спортивная  
Вид образовательной программы – модифицированная  
Возраст обучающихся – 7 – 14 лет  
Срок обучения – 1 год

Руководитель:  
Нисковская Евгения Леонидовна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» образовательной программы средней школы.

При разработке данной программы опирались на примерную программу по легкой атлетике для ДЮСШ «Бег на короткие дистанции», а также на методические пособия по легкой атлетике: Валик Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов», Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. «Первые шаги в легкой атлетике», Озолин Э.С. «Спринтерский бег», Л.П. Матвеев «Теория и методика физического воспитания», учебника по легкой атлетике Хомякова Л.С. нормативов ГТО для школьников, тестов физического воспитания школьников В.А.Ляха.

Программа по легкой атлетике **направлена** на укрепление здоровья школьников, привлечение их к занятиям физкультурой и спортом, развитие координации движений, силы, ловкости, выносливости, совершенствование физического мастерства, подготовку к городским спортивным соревнованиям, формированию сплоченных ученических коллективов, умение работать в команде.

**Актуальность программы.** В связи с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, внедрение данной программы в образовательный процесс является актуальным.

### **Новизна заключается:**

- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;
- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;
- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;
- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы.

**Цель:** развитие основных физических качеств и способностей учащихся, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма через занятия легкой атлетикой, вовлечение обучающихся в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

### **Задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- развитие основных физических качеств и способностей;

- формировать практические умения, необходимые в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- познакомить с особенностями развития легкой атлетики как вида спорта;
- расширить знания детей о физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- научить детей правильно выполнять движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин, быстро стартовать из различных исходных положений;

**Ожидаемые результаты:** расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в легкой атлетике; приобщить детей к регулярным тренировкам.

Программа рассчитана на учащихся 1-7 классов (7 – 14 лет).

На реализацию программы отводится 1-2 классы – 76 часов; 3-5 классы 76 часов; 6-7 классы -76 часов год с недельной частотой 2 часа в неделю (в т.ч. каникулярный образовательный отдых).

**Сроки реализации – учебный год.**

#### **Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:**

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение правильно выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- проверка умения организовывать и судить соревнования по легкой атлетике (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- результаты соревнований городского уровня.

Для успешного изучения детьми и подростками широкого технического арсенала средств легкой атлетики, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности, большое значение имеет рациональное распределение тренировочного времени на разделы подготовки юных легкоатлетов. Следует учесть, что периодизация тренировочного процесса носит условный характер.

Годовой план составлен в соответствии с физической подготовленностью занимающихся и сроком обучения.

#### **Прогнозируемый результат:**

По окончании реализации программы воспитанники:

- освоят знания о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, ее роли в формировании здорового образа жизни;

- приобретают и совершенствуют навыки и умения в различных видах техники легкоатлетического многоборья;
- получают общую физическую подготовку, развивают быстроту, силу, ловкость, выносливость и гибкость;
- получают представления об образе здоровой жизни,
- приобретают привычку к систематическим занятиям физической культуры.
- приобретают умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма занимающихся: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

#### 5.1 Упражнения без предметов

Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи:

- а) движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;
- б) сгибание и разгибание рук: в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;
- в) наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития мышц туловища:

- а) наклоны вперед, назад, в стороны;
- б) повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;
- в) подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами.

Упражнения для развития мышц ног:

- а) в положении стоя с опорой руками поочередные отведения прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- б) выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками;
- в) переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях;
- г) подъем на гимнастическую скамейку, стенку и спрыгивание с разной высоты на две и одну ноги с последующим прыжком вверх, вперед;
- д) пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

Упражнения общего воздействия.

Упражнения на расслабление мышц:

- а) встряхивание рук и ног в различных исходных положениях;
- б) постепенное напряжение в течение 4-6 секунд мышц рук, ног или всех мышц до максимального, полное их расслабление в положении сидя и лежа.

#### 5.2. Акробатические упражнения:

а) стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках;

б) короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры наруки, сместа, с шага и с разбега, толчком одной ногой и двумя; кувырки вперед и назад вдвоем, кувырки через партнера и препятствия различной высоты с полетом с места и с разбега;

в) мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении моста, вставание на мост наклоном назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание с моста.

### 5.3. Упражнения с партнером:

а) с помощью партнера в различных исходных положениях упражнения на гибкость;

б) с сопротивлением партнера и использованием веса партнера с воздействием на различные группы мышц;

в) перетягивание, переталкивание, различные игры и эстафеты, ходьба и бег с партнером.

### 5.4. Упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами:

а) из основной стойки наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений;

б) броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной. Толкание мяча одной рукой и двумя;

в) подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;

г) сидя – наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, груди вверх, вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной;

д) лежа на спине – броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе – броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом;

е) передача мяча в парах из положения стоя и сидя, борьба за мяч;

ж) игры и эстафеты с передачей одного или нескольких мячей на быстроту, раскладывание и собирание мячей на время.

Упражнения с палкой:

а) в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа – с палкой в руках с различной шириной хвата подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с палкой на плечах и за спиной.

Упражнения со скакалкой:

а) прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе и приседе на двух ногах и с продвижением вперед;

б) различные эстафеты.

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат, козел, скамейка и т.д.)

а) висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног;

б) размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, перевороты в упор, соскоки;

в) простые и опорные прыжки с жесткого и подкидного мостика в длину и в высоту, впрыгивание и спрыгивание со снарядов на одну и две ноги;

г) комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощениями:

а) наклоны вперед, назад, повороты в стороны, вращения;

б) различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы и с перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

Спортивные игры:

а) двусторонние игры в футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

Коньки и упражнения из других видов спорта:

а) применяются для улучшения здоровья занимающихся, развития сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма, укрепления опорно-двигательного аппарата и для разнообразия содержания тренировочных занятий.

С возрастом и ростом мастерства занимающихся количество упражнений ОФП уменьшается и подбираются такие, которые способствуют специализации, т.е. упражнения специальной физической подготовки.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) легкоатлета должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп занимающегося, приобретение им тех двигательных навыков, которые обеспечат успешное овладение техникой и рост результатов по избранной специализации. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т.п.

Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения:

Скоростно-силовые – движения выполняются с максимальной интенсивностью. Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания.

Упражнения на выносливость. К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег.

Для развития скоростно-силовых качеств – 4 группы упражнений:

-с преодолением веса собственного тела;

-с различными дополнительными отягощениями;

-с использованием сопротивления внешней среды;

-с преодолением внешних сопротивлений.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлета способствует развитию быстроты движений и силы мышц.

Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения.

Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц.

Силовое направление – для развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения для каждого возраста практически максимальный, скорость выполнения варьируется. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц.

Скоростно-силовое направление решает задачу увеличения силы мышц и скорости движений. Упражнения выполняются максимально быстро с небольшими отягощениями или без них, с сохранением полной амплитуды движений.

Выносливость – способность выполнять продолжительную тренировочную работу. Общая выносливость приобретает посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой интенсивностью. Увеличивать нагрузку в упражнениях на выносливость надо очень осторожно, чтобы не ухудшить работу сердечно – сосудистой системы. Начинающим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством «смешанных» передвижений. Затем необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы.

Общая выносливость способствует повышению работоспособности занимающихся, улучшению здоровья и является основой для развития специальной выносливости.

При развитии специальной выносливости выполняется уже более интенсивная скоростная работа. Бег менее продолжителен, но повторяется несколько раз в одном тренировочном занятии. Между пробежками занимающиеся отдыхают активно, выполняя бег «трусцой».

Бег с переменной скоростью является основным средством при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции.

Существует повторный метод, при котором бег повторяется на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, с отдыхом после пробежки 15-20 минут. Выносливость развивают постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью. С ростом мастерства нагрузка постепенно увеличивается.

Большое значение в физической подготовке имеют упражнения для повышения функциональных возможностей применительно к спортивной специализации. Например, прыгунам и метателям нужно выполнять упражнения для развития силы как можно быстрее, а бегунам на длинные дистанции – медленнее и дольше.

Совершенствование физических качеств занимающихся эффективно при проведении спортивно-оздоровительных занятий в игровой форме.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Любая двигательная деятельность человека состоит из определенных двигательных действий, состоящих из конкретных движений. Человек выполняет множество разнообразных движений, которые будут непохожи у разных людей. Это в первую очередь зависит от строения суставов, расположения мышц и мышечных групп, активности центральной нервной системы и многих других факторов.

Все разнообразные движения человека объединяются одним основным понятием «техника». Техника движений может быть естественной и спортивной. Идет человек на работу, делает утреннюю пробежку - это естественная техника движений. Для того чтобы выиграть соревнование, победить соперника, применяется спортивная техника движений, которая требует проявления максимальных возможностей человеческого организма.

Спортивная техника движений носит целостный характер и в то же время она может разделяться на фазы: главную и вспомогательную.

Главная фаза - это ведущий элемент, где происходит реализация целевого назначения всего двигательного действия. В беге - это фаза заднего толчка бегового шага, в прыжках - фаза отталкивания, в метаниях - фаза финального движения, то есть самого толчка или броска снаряда.

Вспомогательные фазы создают оптимальные условия для выполнения главной фазы или помогают наиболее эффективно достичь цели после ее выполнения. В беге на короткие дистанции, например, это старт и стартовый разбег, в прыжках в длину - фаза полета, в высоту - переход через планку, в метании гранаты - бросковые шаги. Для достижения наилучшего результата необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения.

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты, показ лучшего результата в метании в первой попытке и многое другое.

## **ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БЕГА**

Обучение технике беговых видов лучше всего начинать с техники бега на средние и длинные дистанции. Скорость в этих видах относительно невысокая, но в то же время здесь сохраняется общая визуальная техника бега, присущая всем его разновидностям.

К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м и 1500 м, на длинные дистанции - 3000 м, которые проводятся на стадионе или на кроссовых дистанциях.

Структура бегового шага в кроссовом беге такая же, как и в беге на средние дистанции. Основная задача - сохранив скорость бега и мощность отталкивания, не получить травму.

Условно процесс бега можно разделить на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. В основе современной техники бега лежит стремление добиться: высокой скорости передвижения; сохранение этой скорости на протяжении всей дистанции бега при минимуме затрат энергии; свободы и естественности в каждом движении.

## **ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м.

В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, при этом используются стартовые колодки (станки).

Методические рекомендации: расположение стартовых колодок строго индивидуально и зависит от квалификации спортсмена и его физических



возможностей. В практике применяются четыре разновидности низкого старта (по расположению колодок): 1) обычный; 2) растянутый; 3) сближенный; 4) узкий.

При обычном старте для начинающих спортсменов расстояние до первой колодки и от первой до второй равно длине голени.

При растянутом старте расстояние от стартовой линии до первой колодки от 2-х до 3-х стоп, от первой до второй колодки - от 1,5 до 2-х стоп.

При сближенном старте расстояние от стартовой линии до первой колодки 1,5 стопы, от первой до второй - одна стопа.

При узком старте расстояние от стартовой линии до первой колодки не меняется, а меняется расстояние от первой до второй колодки от 0,5 стопы и меньше.

Применение старта зависит от индивидуальных возможностей занимающихся, в первую очередь от силы мышц ног и реакции спортсмена на сигнал.

По команде «На старт!» спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к линии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги, то есть занимает пятиопорное положение. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или чуть полукруглая, руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч или в пределах двойной ширины плеч, взгляд направлен на расстояние 1 метр за стартовую линию. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть параллельна линии старта, стопы опираются на поверхность колодок так, чтобы носок обуви касался поверхности дорожки.

По команде «Внимание!» бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз, плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта. Бегун в положении стартовой готовности не должен быть излишне напряжен и скован, но в то же время он должен находиться в состоянии сжатой пружины, готовой по команде стартовать, тем более что промежуток между командами «Внимание!» и «Марш!» не оговорен правилами соревнований и целиком зависит от стартера, дающего старт. Услышав стартовый сигнал, бегун мгновенно начинает движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Далее вместе с маховым движением вперед сзади стоящей ногой начинается отталкивание от колодки впереди стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах. Руки работают разноименно, но допускается движение рук одноименно и с частотой выше, чем частота ног.

Начинающим бегунам можно дать образное сравнение, будто они толкают вагонетку: чем острее угол толкания, тем больше усилий они прикладывают для создания скорости.

Стартовый разбег длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача - как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем начинает подъем туловища, важно постепенно поднимать туловище, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона.

Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно 10-15 градусов по отношению к вертикали. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается.

В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо - вперед, очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные, руки движутся разноименно, кисти свободно, без напряжения сжаты в кулак. Необходимо учить бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений.

Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Суть финиширования как раз состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее.

Методические рекомендации: бег по дистанции заканчивается в тот момент, когда бегун касается створа финиша, то есть воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша.

Для тех бегунов, которые не овладели еще техникой финиширования, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости.

В беге на 200 м имеются некоторые технические особенности. Спортсмены стартуют с виража и первую половину дистанции бегут по повороту дорожки, то есть чем выше скорость, тем больше наклон тела.

Бег на 400 м или «длинный спринт» также имеет свои особенности. Начинающие бегуны и спринтеры невысокой квалификации должны стремиться к равномерному бегу по всей дистанции, выполняя его свободно и без лишних усилий.

## **ТЕХНИКА ЭСТАФЕТНОГО БЕГА**

В легкой атлетике различают следующие виды эстафетного бега:

- эстафетный бег, проводимый на стадионе: 4x100 м, 4x400 м;
- эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов;
- эстафеты, проводимые вне стадиона. Они отличаются разной длиной и количеством этапов, участниками.

Техника бега по дистанции в эстафетах не отличается от техники бега соответствующих видов. Особенностью техники эстафетного бега является техника передачи эстафетной палочки на высокой скорости.

Методические рекомендации: существуют два способа передачи эстафетной палочки: снизу - вверх и сверху - вниз.

При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты, ладонь смотрит прямо назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу-вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху - вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу. Бегун, принимающий палочку, должен осуществлять бег и прием эстафеты, не оглядываясь назад, сохраняя высокую скорость.

## **ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ**

Легкоатлетические прыжки делятся на два вида:

- прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту);
- прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину и тройной прыжок).

Прыжок можно разделить на составные части:

- разбег и подготовка к отталкиванию - от начала движения до момента постановки толчковой ноги на место отталкивания;
- отталкивание - с момента постановки толчковой ноги до момента отрыва ее от места отталкивания;
- полет - с момента отрыва толчковой ноги от места отталкивания до соприкосновения с местом приземления;
- приземление - с момента соприкосновения с местом приземления до полной остановки движения тела.

Методические рекомендации: основные задачи разбега - придать телу прыгуна оптимальную скорость разбега, соответствующую прыжку и создать оптимальные условия для фазы отталкивания. Прыгун может начинать разбег или с места, как бы стартуя, или же с подхода до контрольной отметки начала разбега. Необходимо точно попасть на место отталкивания толчковой ногой, поэтому разбег, его ритм и все движения должны быть постоянными. При равноускоренном разбеге прыгун постепенно набирает скорость, увеличивая ее до оптимальной на последних шагах разбега. При разбеге с поддержанием скорости прыгун почти сразу на первых шагах набирает оптимальную скорость, поддерживает ее на протяжении всего разбега, несколько увеличивая в конце, на последних шагах.

В прыжках в длину с разбега при подготовке к отталкиванию происходит некоторое уменьшение длины последних шагов и увеличение их частоты.

В прыжках в высоту с разбега («перешагивание», «перекат») подготовка к отталкиванию происходит на последних двух шагах, когда маховая нога делает более длинный шаг, а толчковая нога делает более короткий быстрый шаг.

Отталкивание - основная фаза любого прыжка. В прыжках эта фаза наиболее кратковременная и в то же время наиболее важная и активная.

Методические рекомендации: одним из факторов, определяющих эффективность перевода горизонтальной скорости в вертикальную, является угол постановки толчковой ноги. Во всех прыжках на место отталкивания нога ставится быстро, энергично и жестко, в момент соприкосновения стопы с опорой она должна быть выпрямлена в коленном суставе.

Угол, образующийся вектором начальной скорости вылета тела прыгуна и горизонтом, называется углом вылета. Угол вылета зависит от угла постановки толчковой ноги и величины мышечных усилий в момент перевода скорости.

Полет - фаза целостного действия прыжка является безопорной (кроме прыжка с шестом, который мы не рассматриваем). Движениями звеньев тела в полете можно или создать оптимальные условия полета, либо нарушить их, и тем самым снизить результативность прыжка.

Приземление - это завершающая фаза прыжка. Цель любого приземления - создание безопасных условий спортсмену, исключая получение различных травм.

## **ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА**

Прыжок в высоту с разбега – это координационно-сложный вид, предъявляющий высокие требования к физическим возможностям спортсменов.

В программе раскрыты два стиля прыжков в высоту - «перешагивание» и «перекат»:  
- способ «перешагивание» является самым древним из всех стилей. Применяется на начальном этапе занятий легкой атлетикой.

Методические рекомендации: разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45 градусов. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 70-80 см от проекции планки. Толчковая нога на место отталкивания ставится почти прямая. Мах выполняется прямой ногой, в высшей точке может слегка согнуться в колене. Приземление осуществляется на маховую ногу боком, поворачиваясь грудью к планке. Главное, чтобы высота места приземления давала возможность после перехода через планку, опустить почти прямую маховую ногу на место приземления.

- способ «перекат», ранее именовавшийся «хорайн», названный по имени американского прыгуна Д. Хорайна. Позже стиль получил название «перекат».

Методические рекомендации: разбег выполняется под углом к планке в 30-45 градусов. Отталкивание происходит ближней к планке ногой. После отталкивания прыгун подтягивает толчковую ногу и прижимает ее к маховой ноге. Во время взлета прыгун находится грудью к планке, он переходит ее тем боком, что и толчковая нога. При переходе через планку руки, опускаясь вниз, помогают развернуть туловище грудью вниз, маховая нога находится на уровне туловища. Приземление происходит на толчковую ногу и по необходимости на руки.

## **ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ С МЕСТА**

Техника прыжка в длину с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Методические рекомендации: при подготовке к отталкиванию спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз - назад, одновременно опускаясь на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись, как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди.

Руки при этом отводятся назад - вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

## **ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА**

В программе раскрыты два стиля прыжков в длину с разбега - прыжок «согнув ноги» и «ножницы».

Прыжки в длину с разбега делятся на 4 фазы: разбег, отталкивание, фаза полета и приземление.

Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности. Сам разбег условно можно разделить на три части: начало разбега, приобретение скорости разбега, подготовка к отталкиванию.

Методические рекомендации: существуют следующие варианты начала разбега: с места и с подхода, а также с постепенным набором скорости и резким началом. Необходимо приучать спортсмена к стандартному началу разбега и не менять его без предварительной подготовки.

При начале разбега с места спортсмен начинает движение с контрольной отметки, поставив одну ногу вперед, другую - сзади на носке.

Когда спортсмен выполняет начало разбега с движения, важно, чтобы он точно попал на контрольную отметку заранее определенной ногой. При четном количестве беговых шагов разбега на контрольную отметку ставится толчковая нога и движение начинается с маховой ноги и наоборот.

При наборе скорости разбега прыгун выполняет беговые шаги, сходные по технике с бегом на короткие дистанции по прямой. Необходимо упругое отталкивание при каждом шаге, контроль своих движений, выполнение бега по одной линии, не раскачиваясь в стороны.

В подготовке к отталкиванию на последних 3-4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость. Эта часть разбега характеризуется увеличением частоты движений, некоторым уменьшением длины бегового шага, несколько увеличивается подъем бедра ноги при его движении вперед-вверх. Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе, в последнем шаге ставится на место отталкивания «загребающим» движением назад полную стопу.

Отталкивание начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Оптимальный угол постановки толчковой ноги - около 70 градусов, нога слегка сгибается в коленном суставе. Начинающим прыгунам не рекомендуется искусственно сгибать ногу в колене. Цель отталкивания - придать телу начальную скорость.

Полет начинается от места отталкивания, при этом все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления.

Взлет во всех способах прыжков в основном одинаков. Он представляет собой полет в шаге, где толчковая нога некоторое время остается сзади почти прямая, маховая нога согнута в тазобедренном суставе до уровня горизонта, голень согнута в коленном суставе под прямым углом с бедром маховой ноги.

Полетная фаза прыжка «согнув ноги» наиболее простая.

Методические рекомендации: после взлета в положении шага, толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего

напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу.

Прыжок способом «ножницы» - самый сложный, более точное название этого способа «бег по воздуху». Отличительной чертой данного прыжка от других прыжков является выполнение в фазе «полета» 2-3-х шагов.

Методические рекомендации: из положения шага в полете маховая нога, выпрямляясь, опускается вниз -назад, толчковая нога выводится вперед, затем маховая нога, двигаясь назад, сгибается в коленном суставе, а толчковая нога выносится бедром вперед, согнутая в коленном суставе. После этого маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед, присоединяясь к толчковой ноге, и обе ноги, выпрямляясь в коленных суставах принимают положение перед приземлением.

Приземление - это заключительная часть прыжка. Прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах, плечи уходят вперед, руки, чуть согнутые в локтевых суставах, отводятся как можно дальше назад.

Повышение результативности в прыжках в длину с разбега зависит от силы ног, скорости разбега, быстроты отталкивания и координационных способностей прыгуна.

## **ТЕХНИКА МЕТАНИЯ КОПЬЯ, ГРАНАТЫ И МАЛОГО МЯЧА**

Техника метания копья может быть полностью применена в технике метания гранаты и в технике метания малого мяча.

Методические рекомендации: Держание копья выполняется двумя способами: захват края обмотки указательным и большим пальцами; захват края обмотки средним и большим пальцами. Остальные пальцы в обоих случаях располагаются на обмотке, удерживающейся в ладонной впадине. Разбег у метателей копья состоит из 14-17 беговых шагов, 4-6 из которых приходятся на бросковые шаги. Предварительная часть разбега у метателей копья начинается с постепенным увеличением его скорости. Максимальной скорости спортсмен достигает к началу бросковых шагов. После предварительной части разбега, наступив левой ногой на контрольную отметку, спортсмен начинает выполнять бросковые шаги. В этой части разбега спортсмен производит подготовку к финальному движению. На первых 2-4 шагах метатель отводит копье назад в положение замаха, из которого производится бросок. Отведение руки в это положение осуществляется прямо-назад или вперед-вниз-назад-вверх. После отведения руки назад спортсмен начинает подготовку к финальному движению. Важнейшей деталью в подготовке к выполнению финального движения является обгон туловища ногами и тазом, что обеспечивает оптимальное положение спортсмена для выполнения броска - положение наклона туловища назад. Наиболее значимой деталью техники при подготовке к выполнению финального движения является скрестный шаг. Он выполняется акцентированным движением с левой ноги на правую. Правая нога при этом проносится скрестно перед левой, «скручиванию» туловища по отношению к тазу и ногам. Важно, чтобы при выполнении скрестного шага левая рука выполнила движение вперед-вправо перед грудью с большой амплитудой, что способствует более закрытому положению копьеметателя перед броском. После выпуска копья спортсмен стремится сохранить равновесие, не выходя вперед за

ограничительную линию. Для этого выполняется активная смена ног со следующим энергичным упором правой ногой.

В технике метания гранаты и малого мяча отличаются лишь способы держания снарядов.

**Держание гранаты.**

Методические рекомендации: граната держится за дальний конец ручки, захватывая его четырьмя пальцами, мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату вдоль оси.

**Держание малого мяча.**

Методические рекомендации: мяч держится фалангами пальцев, мизинец придерживает мяч с одной стороны, большой палец - с другой, остальные три пальца, на которых лежит мяч, держатся вместе.

### **Содержание программы и требование к уровню подготовки учащихся**

В основу методических рекомендаций по написанию программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Этап начальной подготовки:** на этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

**Учебно-тренировочный этап:** выполнение нормативов по общефизической и специальной подготовке.

**Этап спортивного совершенствования:** перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**Формы подведения итогов:** участие в соревнованиях, сдача тестов, нормативов, комплексов ГТО.

### **Методическая часть учебной программы**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.



В программе необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно для этапа начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств).

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила									+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим

расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение). Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

### **Этап начальной подготовки (стартовый уровень)**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса: - укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

### **Учебно-тренировочный этап (базовый уровень)**

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта;
- уточнение спортивной специализации.
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

### **План-схема годичного цикла подготовки**

В данном разделе раскрывается:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объемы основных параметров подготовки;
- виды контроля за общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой по этапам годичного цикла.

### **План-схема годичного цикла включает:**

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объемов основных средств тренировки по неделям;
- сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля; - сроки проведения углубленного обследования;

- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки.

Рекомендации. Планирование годичного цикла тренировки учащихся определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

### **Этап начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные обучающиеся должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

### **Учебно-тренировочный этап**

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

### **Педагогический и врачебный контроль**

Этот раздел программы включает:

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- задачи, методы и организацию медицинских обследований.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки

углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м.

### Методические рекомендации

Тестирования по ОФП учащихся осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- **бег на 30 м** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

- **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- **челночный бег 3 x 10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;

- **подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа** - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- **бег на 1000 м** проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Комплекс контрольных

упражнений для контроля за уровнем специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 годов обучения.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных в разучивании отдельных упражнений и приемов.

### **Формы тренировочных занятий:**

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

- Учебные занятия, предполагающие усвоение занимающимися нового материала.---  
Тренировочные занятия, которые направлены на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной.

- Учебно-тренировочные занятия, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями.
- Восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.
- Модельные занятия - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.
- Контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.
- Участие в соревнованиях.
- Индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий преподавателя.

### Список литературы.

Литература для учителя:

1. Аршинник С. П. Элементы кросса на уроках [Текст] / С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. - 2008. - № 1. - С. 23-26.
2. Балыбердин О. А. О развитии скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой / О. А. Балыбердин // Физическая культура в школе. - 2011. - № 5. - С. 6-9. - № 6. - С. 35-39.
3. Левинтов И. Я. Подготовка бегунов - легкоатлетов на внеклассных занятиях [Текст] / И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. - 2007. - № 5. - С. 61 - 66.
4. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте [Текст] : практ. рук. для тренера / Локтев С. А. - М. : Сов. спорт, 2007. - С. 402.
5. Морозов В. В. Обучение технике легкоатлетических упражнений [Текст] / В. В. Морозов // Физическая культура в школе. - 2007. - № 6. - С. 11-14. - 2008. - № 3. - С. 8-10.
6. Стрельникова И. В. Как построить вводную часть урока по легкой атлетике [Текст] / И. В. Стрельникова // Физическая культура в школе. - 2011. - № 3. - С. 21-23.
7. Ульянова Т. А. Интегрированные уроки по легкой атлетике в IV классе / Т. А. Ульянова // Физическая культура в школе. - 2011. - № 4. - С. 25-26. - № 5. - С. 10-11. - № 6. - С. 39-40.
8. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Издательство ОГУП «Шадринский Дом печати», 2007.-212 с.
9. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 1974.
10. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений/
11. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб./ Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
12. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерные программы для системы дополнительного образования. М., Советский спорт, 2003.
13. Матвеев Л.П., Озолин Э.С. «Теория и методика физического воспитания». М.: Физкультура и спорт, 1991.
14. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М., ФиС, 1986.

15. Пагадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Изд-во «Физкультура и спорт». 1998. – 496 с.
  16. Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки легкой атлетике в школе. Минск, Полымя, 1989.
  17. Филин В.П., Фомин М.А, Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
  18. Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакции Попова В.Б. М., ФиС, 1984.
- Литература для детей и родителей:
19. Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. Первые шаги в легкой атлетике. М., ФиС, 1965.
  20. Кузнецов В.С., Колодинский Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. -М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 200 с.

**Пояснительная записка**  
**о реализации учебно-тематического плана**  
**на 2017/2018 учебный год по программе**  
**«Легкая атлетика»**  
**(базовый уровень – 1-2 классы)**

Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставляет возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

**Направленность программы:** спортивно-оздоровительная.

**Вид образовательной деятельности:** спортивная.

**Цель первого года обучения:** формирование физической культуры личности воспитанников, развитие способностей направленного использования средств лёгкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки

**Задачи:**

- овладение школой движений;
- формирование у учащихся интереса к занятиям физической культурой через подвижные игры;
- укрепление здоровья, развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- начало соревновательной деятельности;
- воспитание трудолюбия, терпения, взаимопомощи, навыков общения в коллективе.

**Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2017/18 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения (первый, второй и т.д.)	первый
Возраст обучающихся	7-8 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	18
Количество часов в неделю	2



Общее количество часов в год	76
------------------------------	----

**Формы занятий:** групповая.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 45 минут каждое.

**Ожидаемые результаты на текущий учебный год:**

**По окончанию освоения программы воспитанники должны:**

**Знать:**

- историю развития лёгкой атлетики;
- основы гигиенических требований при занятиях лёгкой атлетикой;
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- составить и провести подготовительную часть занятия (разминку);
- вести дневник самонаблюдения;
- продемонстрировать динамику уровня индивидуальной физической подготовленности;
- продемонстрировать основы техники разных видов лёгкой атлетики;
- активно участвовать в подвижных играх для развития специальных физических качеств легкоатлета.

**Использовать приобретенные знания и умения для организации здорового образа жизни и досуга.**

**Формы контроля:**

- собеседование;
- опрос;
- тестирование;
- практические задания;
- сдача контрольных нормативов физической и технической подготовленности;
- участие в соревнованиях.

**Учебно - тематический план**

**(1-2 классы)**

№	Наименование темы	Дата проведения	Часы
---	-------------------	-----------------	------

п/п			
	<b>I полугодие</b>		
<b>1.</b>	<b>Знания о физкультурно-спортивной деятельности.</b>		
1	Вводный инструктаж. История развития лёгкой атлетики		1
2	Развитие лёгкой атлетики в России Подвижные игры		1
3	Выдающиеся легкоатлеты России Подвижные игры		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Гигиенические основы</b>		
4.	Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом		1
5	Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь Подвижные игры		1
6	Общие требования к личной гигиене юных легкоатлетов Подвижные игры		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>Основы техники безопасности</b>		
7.	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке Игра «Салочки»		1
8	Профилактика травматизма на занятиях Эстафеты с мячом		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>2</b>
<b>4.</b>	<b>Способы физкультурно-спортивной деятельности</b>		

9.	Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья Игра «Удержись на месте»		1
10.	Субъективные и объективные показатели состояния здоровья Эстафеты с препятствиями		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>2</b>
<b>5.</b>	<b>Организация и проведение подготовительной части занятия</b>		
11	Подготовка спортивной площадки к занятиям Игра «Бег за обручем»		1
12	Подготовка спортивной площадки к занятиям «Эстафета с препятствием»		1
13	Игра «Перепрыгни Ручей»		1
14	Игра «Попади в мишень»		1
15	Игра «Точное метание»		1
16	Эстафеты с предметами		1
17	Игра «Шишки, желуди, орехи»		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>7</b>
<b>6.</b>	<b>Физическое совершенствование средствами лёгкой атлетики</b>		
18.	Общая физическая подготовка		1
19.	Подвижные игры и эстафеты		1
20.	Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств		1
21.	Подвижные игры и эстафеты		1
23.	Общеразвивающие упражнения при обучении основным видам лёгкой атлетики		1
22.	Подвижные игры и эстафеты		1
24.	Общеразвивающие упражнения при обучении основным видам лёгкой атлетики		1

25.	Подвижные игры и эстафеты		1
26.	Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств		1
27.	Подвижные игры и эстафеты		1
28.	Общеразвивающие упражнения при обучении основным видам лёгкой атлетики		1
29.	Подвижные игры и эстафеты		1
30.	Общая физическая подготовка		1
31.	Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств		1
32.	Подвижные игры и эстафеты		1
33.	Общая физическая подготовка		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>16</b>
<b>ИТОГО по полугодю</b>			<b>33</b>
<b>II полугодие</b>			
<b>1.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		
34.	Беговые упражнения		1
35.	Бег с низкого старта		1
36.	Медленный бег и его разновидности		1
37.	Ускорения на отрезках 20-50 м		1
38.	Развитие скоростных качеств		1
39.	Развитие скоростно-силовых качеств		1
40.	Развитие выносливости		1
41.	Барьерный бег		1
42.	Прыжковые упражнения		1
43.	Прыжки в длину с места		1
44.	Прыжки в длину с разбега		1
45.	Прыжки в высоту с места		1
46.	Прыжки в высоту с разбега		1

47.	Упражнения для развития силы мышц рук		1
48.	Упражнения для развития силы мышц ног		1
49.	Упражнения для развития силы мышц с гимнастическими снарядами		1
50.	Упражнения для развития силы мышц с легкоатлетическим снарядами		1
51.	Развитие скоростных качеств		1
52.	Развитие скоростно-силовых качеств		1
53.	Развитие выносливости		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>20</b>
<b>2.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>1</b>
54.			
<b>3.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>		
55.	Технико-тактическая подготовка Спринтерский бег		1
56.	Подвижные игры и эстафеты		1
57.	Развитие выносливости		1
58.	Технико-тактическая подготовка Прыжки в длину с места		1
59.	Развитие скоростных качеств		1
60.	Технико-тактическая подготовка Бег на длинные дистанции		1
61.	Развитие скоростно-силовых качеств		1
62.	Развитие координационных способностей		1
63.	Технико-тактическая подготовка Метание мяча в цель и на дальность		1
64.	Подвижные игры и эстафеты		1
65.	Развитие скоростно-силовых способностей		1
66.	Подвижная игра «Пятнашки»		1

67	Равномерный бег. Подвижная игра «Третий лишний»		1
68	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>14</b>
<b>4.</b>	<b>Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия</b>		
69	День здоровья		1
70	Веселые старты		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>2</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>37</b>
<b>5.</b>	<b>«Ура – каникулы»</b>		
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведение занятий по укреплению здоровья		1
2	Бег на короткие дистанции. Подвижные игры		1
3	Эстафетный бег. Подвижные игры		1
4	Кроссовая подготовка. Подвижные игры		1
5	Метание мяча. Подвижные игры		1
6	Эстафеты с предметами		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>6</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>76</b>

### **Материально-техническая база**

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Педагогический контроль играет важную роль в повышении эффективности обучения разных видов лёгкой атлетики. Он проводится тренером-преподавателем на всех этапах обучения. Материалом (информацией) для анализа и оценки

успеваемости служат данные систематических наблюдений и контрольных испытаний по основным разделам программы.

Контрольные задания позволяют выявить уровень сформированности знаний, их осознанность и способность использовать полученные знания в практической деятельности при самостоятельной организации и проведении занятий физическими упражнениями. Задания способствуют определению уровня развития отдельных физических качеств, технической и тактической подготовленности учащихся.

Перечисленные задачи могут быть успешно решены только при вдумчивом подходе педагога. Это объясняется тем, что стандартной, унифицированной методики оценки пока не существует. Вполне естественно, что формы и методы педагогического контроля будут неодинаковы в работе с детьми разного возраста, а также могут варьироваться в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

**Пояснительная записка**  
**о реализации учебно-тематического плана**  
**на 2017/2018 учебный год по программе**  
**«Легкая атлетика»**  
**(стартовый уровень – 3-5 классы)**

Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставляет возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

**Направленность программы:** спортивно-оздоровительная.

**Вид образовательной деятельности:** спортивная.

**Цель первого года обучения:** формирование физической культуры личности воспитанников, развитие способностей направленного использования средств лёгкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки

**Задачи:**

- овладение школой движений;
- формирование у учащихся интереса к занятиям физической культурой через подвижные игры;
- укрепление здоровья, развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- начало соревновательной деятельности;
- воспитание трудолюбия, терпения, взаимопомощи, навыков общения в коллективе.

**Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2017/18 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения (первый, второй и т.д.)	первый
Возраст обучающихся	9-11 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	18
Количество часов в неделю	2



Общее количество часов в год	76
------------------------------	----

**Формы занятий:** групповая.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 45 минут каждое.

### Ожидаемые результаты на текущий учебный год:

**По окончанию освоения программы воспитанники должны:**

**Знать:**

- историю развития лёгкой атлетики;
- основы гигиенических требований при занятиях лёгкой атлетикой;
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- составить и провести подготовительную часть занятия (разминку);
- вести дневник самонаблюдения;
- демонстрировать динамику уровня индивидуальной физической подготовленности;
- демонстрировать основы техники разных видов лёгкой атлетики;
- активно участвовать в подвижных играх для развития специальных физических качеств легкоатлета.

**Использовать приобретенные знания и умения для организации здорового образа жизни и досуга.**

**Формы контроля:**

- собеседование;
- опрос;
- тестирование;
- практические задания;
- сдача контрольных нормативов физической и технической подготовленности;
- участие в соревнованиях.

### Учебно - тематический план

(3-5классы)

№	Наименование темы	Дата проведения	Часы
---	-------------------	-----------------	------

п/п			
	<b>I полугодие</b>		
<b>1.</b>	<b>Знания о физкультурно-спортивной деятельности.</b>		
1	Вводный инструктаж. История развития лёгкой атлетики Подвижные игры		1
2	Развитие лёгкой атлетики в России Подвижные игры		1
3	Выдающиеся легкоатлеты России Подвижные игры		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Гигиенические основы</b>		
4	Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом Подвижные игры		1
5	Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь Подвижные игры		1
6	Общие требования к личной гигиене юных легкоатлетов Подвижные игры		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>Основы техники безопасности</b>		
7.	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке Подвижные игры		1
8	Профилактика травматизма на занятиях Эстафеты с предметами		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>2</b>

<b>4.</b>	<b>Способы физкультурно-спортивной деятельности</b>		
9	Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья Игра «Удержись на месте»		1
10	Субъективные и объективные показатели состояния здоровья Эстафеты с препятствиями		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>2</b>
<b>5.</b>	<b>Организация и проведение подготовительной части занятия</b>		
11	Подготовка спортивной площадки к занятиям Игра «Бег за обручем»		1
12	«Эстафета с препятствием»		1
13	Игра «Перепрыгни Ручей»		1
14	Игра «Попади в мишень»		1
15	Игра «Точное метание»		1
16	Эстафеты с предметами		1
17	Игра «Шишки, желуди, орехи»		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>7</b>
<b>6.</b>	<b>Физическое совершенствование средствами лёгкой атлетики</b>		
18	Круговая тренировка Упражнения без предметов		1
19	Подвижные игры и эстафеты		1
20	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи		1
21	Подвижные игры и эстафеты		1
23	Упражнения для развития мышц туловища		1
22	Подвижные игры и эстафеты		1
24	Упражнения для развития мышц ног		1

25	Подвижные игры и эстафеты		1
26	Упражнения на расслабление мышц		1
27	Подвижные игры и эстафеты		1
28	Акробатические упражнения		1
29	Подвижные игры и эстафеты		1
30	Упражнения с партнером		1
31	Круговая тренировка		1
32	Подвижные игры и эстафеты		1
33	Упражнения с предметами		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>16</b>
<b>ИТОГО по полугодю</b>			<b>33</b>
<b>II полугодие</b>			
<b>1.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		
34	Беговые упражнения		1
35	Бег с низкого старта		1
36	Медленный бег и его разновидности		1
37	Ускорения на отрезках 20-50 м		1
38	Развитие скоростных качеств		1
39	Развитие скоростно-силовых качеств		1
40	Развитие выносливости		1
41	Барьерный бег		1
42	Прыжковые упражнения		1
43	Прыжки в длину с места		1
44	Прыжки в длину с разбега		1
45	Прыжки в высоту с места		1
46	Прыжки в высоту с разбега		1
47	Упражнения для развития силы мышц рук		1
48	Упражнения для развития силы мышц ног		1

49	Упражнения для развития силы мышц с гимнастическими снарядами		1
50	Упражнения для развития силы мышц с легкоатлетическим снарядами		1
51	Развитие скоростных качеств		1
52	Развитие скоростно-силовых качеств		1
53	Развитие выносливости		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>20</b>
<b>2.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>1</b>
54			
<b>3.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>		
55	Технико-тактическая подготовка Спринтерский бег		1
56	Подвижные игры и эстафеты		1
57	Развитие выносливости		1
58	Технико-тактическая подготовка Прыжки в длину с места		1
59	Развитие скоростных качеств		1
60	Технико-тактическая подготовка Бег на длинные дистанции		1
61	Развитие скоростно-силовых качеств		1
62	Развитие координационных способностей		1
63	Технико-тактическая подготовка Метание мяча в цель и на дальность		1
64	Подвижные игры и эстафеты		1
65	Развитие общей выносливости		1
66	Участие в соревнованиях		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>12</b>
<b>4.</b>	<b>Физкультурно-массовые и спортивные</b>		

	<b>мероприятия</b>		
67	День здоровья		1
68	Веселые старты		1
69	Эстафеты. Подведение итогов года.		1
70	Участие в соревнованиях		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>4</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>37</b>
<b>5.</b>	<b>«Ура – каникулы»</b>		
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведение занятий по укреплению здоровья		1
2	Бег на короткие дистанции. Спортивные игры		1
3	Эстафетный бег. Спортивные игры		1
4	Кроссовая подготовка. Спортивные игры		1
5	Метание мяча. Подвижные игры		1
6	Эстафеты с предметами		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>6</b>
<b>ИТОГО по полугодю:</b>			<b>76</b>

### **Материально-техническая база**

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Педагогический контроль играет важную роль в повышении эффективности обучения разных видов лёгкой атлетики. Он проводится тренером-преподавателем на всех этапах обучения. Материалом (информацией) для анализа и оценки успеваемости служат данные систематических наблюдений и контрольных испытаний по основным разделам программы.

Контрольные задания позволяют выявить уровень сформированности знаний, их осознанность и способность использовать полученные знания в практической деятельности при самостоятельной организации и проведении занятий физическими

упражнениями. Задания способствуют определению уровня развития отдельных физических качеств, технической и тактической подготовленности учащихся.

Перечисленные задачи могут быть успешно решены только при вдумчивом подходе педагога. Это объясняется тем, что стандартной, унифицированной методики оценки пока не существует. Вполне естественно, что формы и методы педагогического контроля будут неодинаковы в работе с детьми разного возраста, а также могут варьироваться в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

**Пояснительная записка**  
**о реализации учебно-тематического плана**  
**на 2017/2018 учебный год по программе**  
**«Легкая атлетика»**  
**(базовый уровень – 6-7 классы)**

Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставляет возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

**Направленность программы:** спортивно-оздоровительная.

**Вид образовательной деятельности:** спортивная.

**Цель первого года обучения:** развитие основных физических качеств и способностей учащихся, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма через занятия легкой атлетикой, вовлечение обучающихся в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

**Задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- развитие основных физических качеств и способностей;
- формировать практические умения, необходимые в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- познакомить с особенностями развития легкой атлетики как вида спорта;
- расширить знания детей о физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.

**Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2017/18 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
---	-------



Год обучения (первый, второй и т.д.)	первый
Возраст обучающихся	12-14 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	15
Количество часов в неделю	2
Общее количество часов в год	76

**Формы занятий:** групповая.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 45 минут каждое.

### **Ожидаемые результаты на текущий учебный год:**

**По окончании освоения программы воспитанники должны:**

**Знать:**

- историю развития лёгкой атлетики;
- основы гигиенических требований при занятиях лёгкой атлетикой;
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- составить и провести подготовительную часть занятия (разминку);
- вести дневник самонаблюдения;
- продемонстрировать динамику уровня индивидуальной физической подготовленности;
- продемонстрировать основы техники разных видов лёгкой атлетики;
- активно участвовать в спортивных играх для развития специальных физических качеств легкоатлета.

**Использовать приобретенные знания и умения для организации здорового образа жизни и досуга.**

**Формы контроля:**

- собеседование;
- опрос;
- тестирование;
- практические задания;
- сдача контрольных нормативов физической и технической подготовленности;
- участие в соревнованиях.

### **Учебно - тематический план**

**(6-7 классы)**

№ п/п	Наименование темы	Дата проведения	Часы
----------	-------------------	--------------------	------

	<b>І полугодие</b>		
<b>1.</b>	<b>Знания о физкультурно-спортивной деятельности.</b>		
1	Вводный инструктаж. История развития лёгкой атлетики. ОФП		1
2	Развитие лёгкой атлетики в России. Техника безопасности на занятиях. ОФП		1
3	Выдающиеся легкоатлеты России. ОФП		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Гигиенические основы</b>		
4.	Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом. ОФП		1
5	Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь. Спортивные игры		1
6	Общие требования к личной гигиене юных легкоатлетов. Спортивные игры		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>Основы техники безопасности</b>		
7.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Спортивные игры		1
8	Профилактика травматизма на занятиях. Комбинированная эстафета		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>2</b>
<b>4.</b>	<b>Способы физкультурно-спортивной деятельности</b>		
9.	Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Бег с препятствиями		1
10.	Субъективные и объективные показатели состояния здоровья. Эстафета с предметами		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>2</b>
<b>5.</b>	<b>Организация и проведение подготовительной части занятия</b>		

11	Подготовка спортивной площадки к занятиям Игра «Десять передач»		1
12	Развитие координационных способностей. Игра «Не пропусти мяч»		1
13	Развитие прыгучести. Игра «Перепрыгни Ручей»		1
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в мишень»		1
15	Игра «Точное метание»		1
16	Эстафеты с предметами		1
17	Игра «Третий лишний»		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>7</b>
<b>6.</b>	<b>Физическое совершенствование средствами лёгкой атлетики</b>		
18.	Круговая тренировка		1
19.	Спортивные игры и эстафеты		1
20.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи		1
21.	Спортивные игры и эстафеты		1
23.	Упражнения для развития мышц туловища		1
22.	Круговая тренировка		1
24.	Упражнения для развития мышц ног		1
25.	Спортивные игры и эстафеты		1
26.	Упражнения на расслабление мышц		1
27.	Круговая тренировка		1
28.	Акробатические упражнения		1
29.	Спортивные игры и эстафеты		1
30.	Упражнения с партнером		1
31.	Круговая тренировка		1
32.	Спортивные игры и эстафеты		1

33.	Упражнения с предметами		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>16</b>
<b>ИТОГО по полугодю</b>			<b>33</b>
<b>II полугодие</b>			
<b>1.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		
34.	Беговые упражнения		1
35.	Бег с низкого старта		1
36.	Медленный бег и его разновидности		1
37.	Ускорения на отрезках 20-50 м		1
38.	Развитие скоростных качеств		1
39.	Развитие скоростно-силовых качеств		1
40.	Развитие выносливости		1
41.	Барьерный бег		1
42.	Прыжковые упражнения		1
43.	Прыжки в длину с места		1
44.	Прыжки в длину с разбега		1
45.	Прыжки в высоту с места		1
46.	Прыжки в высоту с разбега		1
47.	Упражнения для развития силы мышц рук		1
48.	Упражнения для развития силы мышц ног		1
49.	Упражнения для развития силы мышц с гимнастическими снарядами		1
50.	Упражнения для развития силы мышц с легкоатлетическим снарядами		1
51.	Развитие скоростных качеств		1
52.	Развитие скоростно-силовых качеств		1
53.	Развитие общей выносливости		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>20</b>
<b>2.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>1</b>

54.			
<b>3.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>		
55.	Техника бега на короткие дистанции		1
56.	Прыжки с преодолением горизонтальных препятствий		1
57.	Прыжки с преодолением вертикальных препятствий		1
58.	Прыжки в длину с места		1
59.	Развитие скоростных качеств		1
60.	Бег на длинные дистанции		1
61.	Техника бега на длинные дистанции		1
62.	Развитие координационных способностей		1
63.	Метание мяча в цель и на дальность		1
64.	Техника эстафетного бега		1
65.	Развитие общей выносливости		1
66.	Техника метания малого мяча в цель и на дальность		1
67.	Техника бега на длинные дистанции		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>13</b>
<b>4.</b>	<b>Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия</b>		
68.	День здоровья		1
69.	Веселые старты		1
70.	Эстафеты. Подведение итогов года.		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>3</b>
	<b>ИТОГО по полугодю</b>		<b>37</b>
<b>5.</b>	<b>«Ура – каникулы»</b>		
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведение занятий по укреплению здоровья		1
2	Бег на короткие дистанции. Спортивные игры		1

3	Эстафетный бег. Спортивные игры		1
4	Кроссовая подготовка. Спортивные игры		1
5	Метание мяча. Подвижные игры		1
6	Эстафеты с предметами		1
	<b>ИТОГО по модулю</b>		<b>6</b>
<b>ИТОГО за год:</b>			<b>76</b>

### **Материально-техническая база**

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Педагогический контроль играет важную роль в повышении эффективности обучения разных видов лёгкой атлетики. Он проводится тренером-преподавателем на всех этапах обучения. Материалом (информацией) для анализа и оценки успеваемости служат данные систематических наблюдений и контрольных испытаний по основным разделам программы.

Контрольные задания позволяют выявить уровень сформированности знаний, их осознанность и способность использовать полученные знания в практической деятельности при самостоятельной организации и проведении занятий физическими упражнениями. Задания способствуют определению уровня развития отдельных физических качеств, технической и тактической подготовленности учащихся.

Перечисленные задачи могут быть успешно решены только при вдумчивом подходе педагога. Это объясняется тем, что стандартной, унифицированной методики оценки пока не существует. Вполне естественно, что формы и методы педагогического контроля будут неодинаковы в работе с детьми разного возраста, а также могут варьироваться в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

