

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
самарской области «Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете
Протокол
№ 3 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 14 от 30.08.2021
Директор ТБУ ДО СО ОДЮЦРФКС
 А.П. Адамов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчики программы:
инструктор-методист Сергеев М.В.
педагог дополнительного образования Борщук Ю.И.

г. Самара, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	6
3. Ресурсное обеспечение программы	22
4. Контроль и оценка освоения программы	26
5. Литература	28
6. Приложения	29

Дополнительная образовательная программа начального уровня по виду спорта «Легкая атлетика» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

В содержание программы вошли педагогические практики современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки резерва по виду спорта «Легкая атлетика».

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, который входит в программу летних Олимпийских игр.

В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов. По количеству занимающихся легкой атлетикой в системе дополнительного образования в Российской Федерации данный вид спорта входит в число наиболее популярных видов спорта.

В основе видов легкой атлетики заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать тренировочную нагрузку. Занятия по легкой атлетике проводятся в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях, таким образом обеспечивается всестороннее физическое развитие, укрепляется здоровье детей.

Согласно основным целям дополнительного образования дополнительная общеразвивающая программа начального уровня по виду спорта «легкая атлетика» выполняет образовательную функцию, направлена на воспитание, обучение и творческое развитие личности ребенка.

Цель программы — сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и ориентации обучающихся.

Задачи программы:

обучающие:

- создать представление о классификации основных форм движения;
- сформировать знания особенностей питания юных легкоатлетов;
- ознакомление с системой профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;
- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- обучить техническим элементам легкой атлетики;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях легкой атлетикой;

развивающие:

- изучение основ двигательных действий: бег (бег по вырежу, повторный бег, «прогрессивный бег», бег по дистанции, финиширование, бег с низкого старта, бег с высокого старта и стартовый разгон), метание (метания в цель, метание детского копья, метание с места, метания из разных положений, метание диска, легкого ядра), прыжки (прыжки с места и с разбега с добавлением предметов; прыжки через препятствия (малые барьеры), прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), «многоскоки», прыжки на одной ноге);
- укрепить здоровье;
- освоение правил пользования спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной экипировкой, особенностями подготовки мест занятий легкой атлетикой;

воспитательные:

- формирование организаторских, коммуникативных навыков;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- мотивация к познавательной деятельности;
- формирование потребности к пополнению и расширению знаний;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся среднего и старшего школьного возраста, в возрасте от 9 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

Зачисление на обучение по программе дополнительной общеразвивающей программе «Легкая атлетика» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), без предъявления требований к уровню физического развития обучающихся.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, и сдачу контрольных нормативов по ОФП, СФП и теоретической подготовке.

Основными формами проведения занятий являются:

Форма занятий – групповая, очная

Наполняемость учебной группы– 15 человек.

Режим занятия.

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

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

Возрастной период обучения	Возраст обучающихся	Недельная нагрузка	Допустимые режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год	Всего за период обучения
Первый	9-11	6	2х2х2;	44	264	264
Второй	12-13	6	2х2х2;	44	264	264
Третий	14-15	6	2х2х2;	44	264	264
Четвертый	16-18	6	2х2х2;	44	264	264

Срок реализации программы: 1 год, 264 часов на весь период обучения.

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- классификацию основных форм движения;
- особенности питания юных легкоатлетов;
- систему профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;
- основы знаний в области физической культуры и спорта;
- основы анатомии, физиологии и гигиены человека;
- основные технические элементы легкой атлетики;
- основные приёмы и методам контроля физической нагрузки;

уметь:

- выполнять двигательные действия: бег (бег по виражу, повторный бег, «прогрессивный бег», бег по дистанции, финиширование, бег с низкого старта, бег с высокого старта и стартовый разгон), метание (метания в цель, метание с места, метания из разных положений), прыжки (прыжки с места и с разбега; прыжки через препятствия, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), «многоскоки», прыжки на одной ноге);

- выполнять подготовительные (общеподготовительные) упражнения (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, упражнения для отдельных групп мышц);

- выполнять общеподготовительные упражнения, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);

- организовывать и проводить подвижные игры;

- выполнять техники подготовительных упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

- выполнять технику высокого и низкого старта, способность реагировать на стартовые команды;

- выполнять метания разнообразных предметов с различными заданиями: на дальность, в цель, назад через голову, на заданное расстояние, броски мяча в сетку, в стену, в цель;

- выполнять прыжки в длину с места, с короткого разбега, прыжки в разных направлениях в стороны вперед, со скакалкой, прыжки через препятствия (игровая форма заданий), «точный» прыжок в длину;

- соблюдать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной экипировкой, особенностями подготовки мест занятий легкой атлетикой;

- выполнять нормативы по контрольным упражнениям.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Для детей в возрасте от 9 до 13 лет характерно базовое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся имеющих или низкий или высокий уровень физической подготовки. Это создаёт способствующие условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации.

Учебный план «Легкая атлетика»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов (9-13 лет)			Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Начальный»	88	6	82	
1.1.	ОФП		1	18	диагностика
1.2.	СФП		1	18	диагностика
1.3.	Техническая подготовка		1	23	диагностика
1.4.	Тактическая подготовка		1	8	диагностика
1.5.	Подвижные игры		1	12	диагностика
1.6.	Участие в соревнованиях			2	соревнования
1.7.	Контрольные упражнения		1	1	аттестация промежуточная
2.	«Основной»	88	6	82	
2.1.	ОФП		1	18	диагностика
2.2.	СФП		1	18	диагностика
2.3.	Техническая подготовка		1	23	диагностика
	Тактическая подготовка		1	8	диагностика
2.4.	Подвижные игры		1	12	диагностика
	Участие в соревнованиях			2	соревнования
2.5.	Контрольные упражнения		1	1	аттестация промежуточная
3.	«Углубленный»	88	6	82	
3.1.	ОФП		1	18	диагностика
3.2.	СФП		1	18	диагностика
3.3.	Техническая подготовка		1	23	диагностика
	Тактическая подготовка		1	8	диагностика
3.4.	Подвижные игры		1	12	диагностика

	Участие в соревнованиях			2	соревнования
3.5.	Контрольные упражнения		1	1	итоговая аттестация
	Итого	264	18	246	

Для детей в возрасте от 14 до 18 лет рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов (14-18 лет)			Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Начальный»	88	6	82	
1.1.	ОФП		1	16	диагностика
1.2.	СФП		1	20	диагностика
1.3.	Техническая подготовка		1	21	диагностика
1.4.	Тактическая подготовка		1	10	диагностика
1.5.	Подвижные игры		1	12	диагностика
1.6.	Участие в соревнованиях			2	соревнования
1.7.	Контрольные упражнения		1	1	аттестация промежуточная
2.	«Основной»	88	6	82	
2.1.	ОФП		1	16	диагностика
2.2.	СФП		1	20	диагностика
2.3.	Техническая подготовка		1	21	диагностика
	Тактическая подготовка		1	10	диагностика
2.4.	Подвижные игры		1	12	диагностика
	Участие в соревнованиях			2	соревнования

2.5.	Контрольные упражнения		1	1	аттестация промежуточная
3.	«Углубленный»	88	6	82	
3.1.	ОФП		1	16	диагностика
3.2.	СФП		1	20	диагностика
3.3.	Техническая подготовка		1	21	диагностика
	Тактическая подготовка		1	10	диагностика
3.4.	Подвижные игры		1	12	диагностика
	Участие в соревнованиях			2	соревнования
3.5.	Контрольные упражнения		1	1	итоговая аттестация
	Итого	264	18	246	

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт

- понятийный аппарат: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физические упражнения, их классификация, виды подготовки, тренировка, спортивная форма, характеристика физических качеств, этапы обучения, средства и методы обучения; воспитание физических качеств и физических способностей (средства, методы); массовый спорт и спорт высших достижений; двигательные умения и навыки и другие.

- функции и значение физической культуры и спорта в обществе.

- физическое развитие человека (основные показатели); физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом; особенности возрастного развития.

- общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание (калорийность продуктов, витамины, суточная норма для юных легкоатлетов).

Нормативно-правовые основы в области физической культуры и спорта. Законодательство Российской Федерации в сфере образования, в области физической культуры и спорта;

Основы культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения. Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Антидопинговое поведение. Профилактика асоциального

поведения в молодежной среде. Деятельность антидопинговых организаций.

История развития спорта. Современное спортивное движение. История физической культуры и спорта в России; Олимпийское движение. Олимпийские игры. История развития спорта легкая атлетика. Сильнейшие спортсмены легкоатлеты мира, России.

Общая физическая подготовка

Подготовительные (общеподготовительные) упражнения Строевые упражнения: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и прочее, расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Общеподготовительные упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении другие), для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением руки ног), для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением), для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой), упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п.).

Общеподготовительные упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, бег с палкой за плечами и за спиной; с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Общеподготовительные упражнения для отдельных групп мышц:

Подтягивания широким хватом; отжимания, упражнение «ласточка» лежа; упражнения на пресс, подъем ступней ног из положения, лежа на спине до уровня колена; лежа на спине поочередное поднимание прямых ног, упражнение «ножницы» лежа на спине, глубокие приседания (с отягощениями и без), приседания на одной ноге (с отягощением и без), во время приседания фаза подъема осуществляется на носок; выпады из положения стоя (назад, вперед, в сторону), прыжки со скакалкой, запрыгивание на опору, прыжки через малые барьеры, лазание по канату,

перекаты стоп через предмет, хватательные движения пальцами стоп, вращательные движения в голеностопных суставах, подъем на стопе, стоя на возвышении (пружинистые движения на подъеме беговой дорожки), планка (различные варианты), выпрыгивания из приседа, «скоростной фигурист», прыжки в длину, прыжки на одной ноге вверх, приставные шаги на согнутых ногах, упражнение «берпи».

Общеподготовительные упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания:

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Ходьба: на месте, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в положении полуприсед, присед, с ускорением, с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения, ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; с разбега с доставанием баскетбольного щита и кольца, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча; одной, двумя руками, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений (10-15 бросков).

Общеподготовительные упражнения выполняются на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, кольца, брусья и другие), с инвентарем (амортизационные ленты, набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и так далее), на тренажерах. Применяют подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол), ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, велоспорт и прочее.

В структуре практического занятия выделяют подготовительную часть

(общая и специальная разминка), где после вводной части занятия (организационная), включают строевые упражнения, общеподготовительные упражнения без предметов. Основную часть занятия отводят под общеподготовительные упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания и общеподготовительные упражнения для отдельных групп мышц, с

предметами. Заключительная часть состоит из упражнений на восстановление.

Специально-физическая подготовка

Обучение основам техники вида спорта легкая атлетика.

В легкой атлетике много видов с относительно простой (бег) и сложной (прыжок с шестом) техникой выполнения соревновательного упражнения, поэтому рекомендуется в определенной последовательности подходить к процессу обучения. В беговых видах: бег на средние и длинные дистанции, спринтерский бег, эстафетный бег, барьерный бег, бег на 3000 м с препятствиями.

В легкоатлетических прыжках на последовательность обучения влияют сложность техники и психологическая напряженность вида: высота – «перешагивание», длина – «согнув ноги», длина – «прогнувшись», длина – «ножницы», высота – «фосбери-флоп», длина – тройной прыжок, прыжок с шестом.

Метания различаются по технической сложности и психической напряженности вида: метание малого мяча, метание гранаты, метание копья, толкание ядра со скачка, метание диска, толкание ядра с поворота, метание молота.

Специально-подготовительные упражнения применяются как в подготовительной, так и в основной части занятия, что зависит от сложности того или иного упражнения и поставленной в занятии задачи.

Упражнения, содействующие в основном развитию быстроты и создающие представление о технике движения бегуна: семенящий бег; бег с захлестыванием голени; бег на месте с опорой рук о стенку; беговые движения ног в стойке на лопатках; бег через набивные мячи; бег по кругу диаметром 10–20 м, бег из круга и в круг; бег из различных исходных положений по сигналу; бег назад, высоко поднимая колени, переходя по сигналу на бег вперед, не меняя темпа движения; имитация движения рук (как при беге); бег под гору, на прямых ногах, «олений» бег, «велосипед».

Ко второй – упражнения, содействующие в основном развитию силы и беговой выносливости. Это бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, «толчками», с партнером (с сопротивлением), медленный бег, темп – 1 км за 5–6 мин.

Спринтерский бег из различных стартовых положений (с низкого и высокого старта, с хода), бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, контроль движения рук во время выхода со старта и бега по дистанции. Спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60 м с высокого старта

Упражнения, содействующие в основном развитию силы, прыжковой ловкости и прыгучести: прыжки с разбега, с места через скамейки, через набивные мячи, через барьеры, поставленные на расстоянии 2–3 м друг от друга; повторные прыжки толчками двух ног; повторные прыжки «шагом» с одной ноги на другую; «скачком» на одной ноге; прыжки с места и с разбега

с доставанием подвешенного мяча одной и двумя руками, головой, ступней, коленом; подскок за счет замаха ногой; ритмические подскоки и прыжки вверх на напряженных ногах (ноги почти не сгибаются); то же с отягощением; разнообразные прыжки с места и с разбега в высоту, длину, тройные, пятерные и другие; комбинированные прыжки толчком с пола и с подкидной доски, прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3-х, 5-ти, 10-ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик).

Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, «многоскоки», прыжки через скамейку.

Упражнения, содействующие развитию силы и навыков метания: подбрасывание и ловля мяча прямыми руками снизу вверх; броски вперед вверх, постепенно увеличивая расстояние с партнером; броски мяча назад вверх через голову; броски мяча прямыми руками сбоку с поворотом туловища; толкание мяча от груди без работы ног и туловища; то же с предварительным прогибом и легким пружинистым движением ног; то же с более энергичным движением ног и туловища; то же с ловлей мяча, амортизируя движение сгибанием рук, ног, прогибом туловища и пружинистым переходом в обратный толчок; то же, но броски и толчки одновременно обоими партнерами двумя мячами; мяч в вытянутых руках над головой, метание мяча влево и вправо с предварительным наклоном, не сгибая ног; сидя на полу ноги врозь, толкание от груди и броски двумя и одной рукой; то же, броски сбоку прямыми руками; броски, толчки и метания набивных мячей, теннисных мячей, тяжестей разного веса и размера, одной и двумя руками, с места, с шага, с двух-трех шагов со скачка, с поворотом.

Метания: подводящие и имитационные упражнения для рук (отведение руки в метании, движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча с разбега, броски по цели или ориентиру в яме с песком, на сетке, на снегу.

Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции 300-500 м., бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин.). Стартовый разгон. Челночный бег 3х10м и 6х10м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

Подвижные игры

Подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, комбинированные эстафеты.

Бег на короткие дистанции: «Бег с мячом», «День» и «Ночь», «Бег по прямой из различных положений», «Бег по линиям», «Челночный бег», «Кто

лучший?», «Кто точнее?», «Метание в подвижную цель», «Самый сильный», «Толкание мяча в обруч», «Толкание ядра через препятствие», «Толкай выше!».

Кросс: «Чередование ходьбы и бега», «Старт группами», «Командный бег».

Прыжки в высоту: «Достань мячик», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше?», «Бег флажков», «Лиса и куры», «Прыгни в цель», «Брось выше», «Допрыгни до мяча», «Удочка с прыжками «перешагиванием».

Прыжки в длину: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком», «Эстафета с преодолением препятствий», «Челнок».

Метания: «Выстрел в небо», «Заставь отступить», «От щита в поле», «Толкачи», «В горизонтальную мишень», «Через сетку», «Силачи», «Марш-бросок», «Мячом в цель».

Акробатические упражнения:

упражнения в балансировании: равновесия, шпагаты, мосты, упоры, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера;

вращательные упражнения: перебаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, длинный кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад; пере-вороты в стороны и вперед, перевороты колесом.

Применяют статические упражнения, групповые, парные упражнения, пирамиды, бросковые упражнения.

Гимнастические упражнения: прыжки в поролоновую яму, прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперед, назад. Лазание по канату. Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на 90° , 180° , 360° , 720° , с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Упражнения в растягивании из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов. Динамический и статический режим выполнения упражнений.

Техническая подготовка

На возрастном уровне неправомерно требовать от детей четкого, правильного выполнения технических действий.

Основными принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Техника бега на короткие дистанции

Техника спринтерского бега состоит из:

- старт;
- стартовое ускорение;

- бег по дистанции;
- финиширование.

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

По команде «На старт!» спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к линии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги, т.е. 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 м за стартовую линию. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть параллельна линии старта.

По команде «Внимание!» бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта. Бегун опирается на руки и колодки.

По команде «Марш!» 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.

Стартовый разгон. Основная задача его — как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Правильное выполнение первых шагов со старта зависит от отталкивания (под острым углом к дорожке с максимальной силой) и быстроты движений бегуна. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6-7-й шаг) начинает подъем туловища. При правильном наклоне туловища бедро маховой ноги поднимается до 90° по отношению к выпрямленной толчковой ноге. Первые шаги бегун выполняет, ставя маховую ногу вниз-назад, толкая тело вперед. Чем быстрее выполняется это движение в совокупности с быстрым сведением бедер, тем энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Бег по дистанции. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон. Стопы ставятся почти по одной линии. Нога ставится упруго, начиная с передней части стопы. В фазе отталкивания бегун энергично выносит маховую ногу вперед-вверх, причем выпрямление толчковой ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и начинается его торможение.

Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги. После отталкивания нога по инерции движется несколько назад-вверх, быстрое выведение бедра маховой ноги заставляет голеностопный сустав двигаться вверх, приближаясь к ягодице. После вывода бедра маховой ноги вперед голень движется вперед-вниз и «загребающим» движением нога ставится упруго на переднюю часть стопы.

Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные. Руки

согнуты в локтевых суставах примерно под углом 90 градусов. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулак. Руки движутся разноименно: при движении вперед - рука движется несколько внутрь, при движении назад - немного наружу.

Финиширование Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается ленты, проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, бегуны на последнем шаге делают резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад. Этот способ называют «бросок грудью».

Применяется и другой способ, когда бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком, чтобы коснуться ее плечом.

Техника бега на средние и длинные дистанции

К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м и 1500 м, на длинные дистанции - от 3000 до 10 000 м, которые проводятся на стадионе или на кроссовых дистанциях.

В основе современной техники бега лежит стремление добиться:

- 1) высокой скорости передвижения;
- 2) сохранения этой скорости на протяжении всей дистанции бега при минимуме затрат энергии;
- 3) свободы и естественности в каждом движении.

Процесс бега можно разделить на *старт* и *стартовый разгон*, *бег по дистанции* и *финиширование*.

Старт и *стартовый разгон*. По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2 — 2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на 40-45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМ расположен ближе к впередистоящей ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают противоположное положение ногам. Взгляд бегуна направлен вперед на дорожку, примерно на 3-4 м.

Со старта занимающийся бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая «беговое» положение, при котором наклон туловища равен примерно 5-7°. Стартовый разгон зависит от длины дистанции.

Бег по дистанции. Хорошая техника бега на дистанции может быть хорошо освоена при выполнении следующих требований (4 — 5°) вперед;

- плечевой пояс расслаблен;
- лопатки немного сведены;
- небольшой естественный прогиб в пояснице;
- голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются.

Руки в беге согнуты в локтевых суставах под 90°, кисти слегка сжаты.

Направления движений рук: 1) вперед—вовнутрь, кисть двигающейся вперед руки достигает примерно середины туловища (до грудины); 2) назад — кнаружи, не отводя руку далеко в сторону.

Техника движения ног в беге начинается с постановки стопы на опору. В

беге на средние и длинные дистанции стопа ставится с носка на наружный свод стопы, опускаясь к моменту вертикали на всю стопу. Стопы ставятся параллельно друг другу на ширину стопы между ними, большой палец ноги направлен вперед. Коленный сустав в момент постановки стопы на грунт слегка согнут.

Финиширование. Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук.

Техника эстафетного бега

В легкой атлетике различают следующие виды эстафетного бега:

- эстафетный бег, проводимый на стадионе. Сюда относятся: 4x100 м, 4x400 м – это классические виды;
- эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов,
- например: 800 + 400 + 200 + 100 (или в обратном порядке);

В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной 20 м.

Техника эстафетного бега 4x 100 м. На I этапе бегун стартует с низкого старта в вираж, как при старте на 200 м. Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии. Для того чтобы бегун I этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку своему партнеру.

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.

Обычно бегун, принимающий эстафету, стартует с высокого или с низкого старта с опорой на одну руку. При высоком старте бегун поворачивает голову немного назад, чтобы видеть контрольную отметку и подбегающего к ней бегуна. При старте с опорой на одну руку бегун смотрит назад через плечо неопорной руки, или, опустив голову, смотрит назад под неопорной рукой.

Расстояние между бегунами в момент передачи равняется длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине выпрямленной вперед руки бегуна, передающего эстафету. Это расстояние

может несколько увеличиться за счет наклона вперед при передаче передающего бегуна.

Техника прыжков в длину с разбега

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Разбег делится на три части: начало разбега, приобретение скорости разбега, подготовка к отталкиванию.

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

При четном количестве беговых шагов разбега на контрольную отметку ставится толчковая нога и движение начинается с маховой ноги и наоборот.

После того как спортсмен выполнил начало разбега, идет *набор скорости разбега*. Здесь прыгун выполняет беговые шаги, сходные по технике с бегом на короткие дистанции по прямой. Амплитуда движений рук и ног несколько шире, наклон туловища достигает 80° , постепенно принимая концу разбега вертикальное положение.

В *подготовке к отталкиванию* на последних 3-4 беговых шагах развивается оптимальная скорость. Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе, в последнем шаге ставится на место отталкивания «загребаящим» движением назад на полную стопу. Отклонение плеч назад перед отталкиванием достигается за счет активного проталкивания таза вперед маховой ногой в последнем, более коротком, чем предыдущем, шаге.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод. Оптимальный угол постановки толчковой ноги — около 70° , нога слегка сгибается в коленном суставе.

- 1) взлет;
- 2) горизонтальное движение вперед;
- 3) подготовка к приземлению.

Взлет представляет собой полет в шаге. После отталкивания 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. Туловище слегка наклонено вперед. Рука, противоположная маховой ноге, слегка согнута в локтевом суставе и находится впереди на уровне головы, другая рука полусогнутая отведена назад. Голова держится ровно, плечи расслаблены.

Полетная фаза прыжка «согнув ноги». После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед — вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

Приземление. Выпрямляются ноги в коленных суставах, плечи уходят

вперед, руки, чуть согнутые в локтевых суставах, отводятся как можно дальше назад.

После соприкосновения стоп ног с поверхностью приземления (песком) прыгун активно посылает руки вперед, сгибая ноги коленных суставах и выводя ОЦМ за линию касания песка стопами.

Техника прыжка в высоту с разбега

Прыжок в высоту с разбега — это координационно-сложный вид, предъявляющий высокие требования к физическим возможностям спортсменов. Условно этот прыжок можно разделить на четыре основные структурные фазы:

- 1) разбег;
- 2) отталкивание,
- 3) переход через планку,
- 4) приземление.

Техника прыжков с места

Прыжок в длину с места. Подготовка к отталкиванию: подойти к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч, затем поднять руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но быстро опускает руки вниз — назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, переходить к отталкиванию.

Отталкивание начинается в момент, когда тело прыгуна опускается по инерции вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки отводятся назад—вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления выводятся руки вперед, одновременно сгибая ноги в коленных суставах и подтягивая таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Техника толкания ядра

При анализе техники толкания ядра можно выделить следующие основные элементы, на что необходимо обращать внимание:

- держание снаряда;
- подготовительная фаза к разбегу (скачку, повороту);
- разбег скачком (поворотом);

- финальное усилие;
- фаза торможения или удержания равновесия.

Техника толкания ядра со скачка

Держание снаряда. Ядро кладется на средние фаланги пальцев кисти руки, выполняющей толкание. Четыре пальца соединены вместе, большой палец придерживает ядро сбоку. Ядро прижимается к правой стороне шеи, над ключицей. Предплечье и плечо правой руки, согнутой в локтевом суставе, отводятся: в сторону на уровень плеч. Левая рука, слегка согнутая в локтевом суставе, держится перед грудью, также на уровне плеч. Мышцы левой руки не напряжены, кисть слегка сжата. Кисть правой руки должна быть упругой и жесткой.

Подготовительная фаза к разбегу. Встать на правую ногу, правая стопа находится у дальнего края круга, по отношению к сектору. Левая нога слегка отведена назад на носок, тяжесть тела на правой ноге, туловище выпрямлено, голова смотрит прямо, ядро у правого плеча и шеи, левая рука перед собой. Движения в этой фазе подразделяются на два действия:

- 1) замах;
- 2) группировка.

Из исходного положения метатель слегка наклоняется вперед, одновременно делая левой ногой свободный мах назад, а левой рукой небольшой мах вверх, при этом прогибается в пояснице и немного отводит плечи назад. Замах можно делать находясь на полной стопе правой ноги или одновременно с замахом, поднимаясь на носок правой ноги. После замаха метатель делает группировку, приходя в равновесие на правой ноге. Он сгибает колено правой ноги, делая полуприсед на ней. Плечи опускаются вниз к колену правой ноги, левая нога сгибается в колене и приводится к колену правой ноги, левая рука опускается вниз перед грудью.

Скачкообразный разбег. Скачок начинается с маха левой ноги назад и несколько вниз к месту постановки левой ноги в упор. Одновременно происходит выпрямление правой ноги в коленном суставе, стараясь при этом, чтобы ОЦМ не поднимался вверх, а двигался вперед по направлению толкания ядра и даже несколько вниз. За счет маха левой ноги происходит выведение ОЦМ за пределы опоры правой ноги, которая производит отталкивание вслед движению ОЦМ. Отталкивание может выполняться с пятки и носка. После отрыва носка правой ноги от поверхности круга голень быстрым движением подтягивается под тазобедренный сустав правой ноги, колено поворачивается немного вовнутрь, стопа ставится на носок. Корпус тела при этом должен сохранять первоначальное положение, т.е. спина смотрит по направлению толкания, плечи наклонены вперед к колену правой ноги, левая рука, слегка согнутая, находится перед грудью. К финальному усилию левая нога ставится на всю стопу и слегка повернута носком вперед, выпрямленная в коленном суставе и стопорящая продвижение тела вперед. С момента постановки левой ноги в упор или с момента двухопорного положения начинается фаза финального усилия.

Финальное усилие. После прихода в двухопорное положение

начинается движение с поворота на правом носке внутрь, затем поворот колена с небольшим выпрямлением, поворот таза. Плечевой пояс и левая рука отстаются в этом движении, как бы противодействуя ему. Затем выполняется быстрое отведение левой руки назад на уровень плеч, помогая развернуть плечи и растянуть напряженные мышцы груди и брюшного пресса. Принять изогнутое положение: плечи сзади, прогиб в пояснице, проекция ОЦМ находится между правой и левой стопами. Из этого положения одновременно с движением плеч вперед начинает разгибаться рука в локтевом суставе, направляя ядро под нужным углом. Правая нога проталкивает ОЦМ к стопе левой ноги, полностью выпрямляясь в коленном и голеностопном суставах. Правая рука активно выпрямляется, направляя и сообщая скорость ядру.

Фаза торможения. После отрыва ядра от руки, выполняется перескок с левой ноги на правую. Левая нога уходит назад, помогая убрать проекцию ОЦМ за стопу правой ноги. Руки также выполняют маховые движения в противоположную сторону от сектора.

Техника толкания ядра с поворота Исходное положение. Метатель стоит спиной по направлению толкания ядра. Руки и ядро занимают такое же положение, что и при скачке. Ноги стоят на ширине плеч, стопы слегка развернуты кнаружи.

Подготовительные движения перед поворотом. Метатель занимает устойчивое положение, сгибает ноги в коленных суставах. Туловище наклонено вперед так, чтобы плечи находились над коленями. Затем он переносит тяжесть тела на правую ногу, поворачивая корпус назад — вправо, левая рука, слегка согнутая в локте, уходит за правое плечо. Голова смотрит вниз — вперед. Левая нога поднимается на носок. Дальше начинается поворот.

Поворот. Поворот начинается с переноса тяжести тела на левую ногу и поворота стопы левой ноги на носке. Вместе со стопой начинает поворачиваться колено левой ноги кнаружи. Плечи и рука с ядром несколько отстают, только левая рука отводится назад, не выходя за поперечную ось плеч. Далее происходит отрыв правой ноги от поверхности круга, и круговым маховым движением она переносится вперед по направлению к толканию. Стопа правой ноги ставится примерно в центр круга. В свою очередь, левая нога, отрываясь от поверхности круга маховым движением, ставится вперед на всю стопу. Одновременно с круговым движением левой ноги происходит поворот на правом носке.

Финальное усилие. Придя в двухопорное положение, метатель начинает разгибать правую ногу одновременно с поворотом таза, затем левая рука активно уходит назад на уровне плеч, растягивая мышцы груди и брюшного пресса.

Фаза торможения. Она осуществляется перескоком с левой ноги на правую ногу, продолжая вращательное движение тела. Метатель останавливает движение и после этого выходит из круга через заднюю его половину.

Техника метания копья

Копье - это полый металлический снаряд: у мужчин весом — 800 г, у женщин — 600 г. Длина копья у мужчин — 260 см, у женщин — 230 см; расстояние от острия до ЦТ — 92 см. Около ЦТ копья находится обмотка, для удобства держания снаряда. Метать копье разрешается только держа его за обмотку, из-за головы, над плечом. Проводится метание в сектор под углом 29°.

Целостное действие метания копья делится:

- разбег;
- финальное усилие;
- торможение.

Существует два способа держания копья:

- а) большим и указательным пальцами;
- б) большим и средним пальцами. Копье лежит в ладони наискось.

Во втором варианте указательный палец располагается вдоль оси копья. Другие пальцы обхватывают копье за обмотку. Держится копье на уровне верхней кромки черепа, над плечом, наконечник копья направлен слегка вниз и чуть внутрь, локоть смотрит вперед немного кнаружи.

Разбег. Разбег можно разделить на три части: предварительный разбег, шаги отведения копья, заключительная часть разбега.

Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10—14 беговых шагов. Бег выполняется свободно, без напряжения, упруго держась на передней части стопы. Левая рука выполняет движения как в беге, а правая держится в исходном положении, выполняя легкие колебательные движения с копьем вперед — назад.

Отведение копья начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку. Метатели применяют два способа отведения копья: 1) прямо — назад; 2) дугой вперед —вниз — назад.

В первом варианте: метатель с шагом правой ноги выпрямляет правую руку в локтевом суставе вверх и немного назад; при шаге левой ноги правая рука с копьем опускается вниз до уровня линии плеч; метатель поворачивается боком к направлению метания. Во втором варианте: метатель с шагом правой ноги опускает правую руку с копьем вперед — вниз до вертикали; с шагом левой ноги правая рука отводится назад и поднимается вверх до уровня линии плеч. Важно, чтобы при любом отведении руки ось копья недалеко отводилась от правого плеча. Левая рука находится перед грудью, слегка согнутая в локтевом суставе, также на уровне плеч. После отведения копья начинается заключительная часть разбега.

Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: 1- «скрестный» шаг, 2- постановка ноги в упор. Техника «скрестного» шага — метатель находится боком к направлению метания и делает мощный и быстрый «скрестный» шаг с целью обогнать ногами таз и плечи. «Скрестный» шаг выполняется ногой, одноименной с метаемой рукой. Делается активный мах бедром правой ноги вперед и вверх,

голень согнута в коленном суставе под углом примерно 120° , стопа немного развернута кнаружи. Одновременно с махом правой ноги выполняется мощное отталкивание левой ногой вслед движению ОЦМ. После приземления на правую ногу левая нога переносится вперед в упор. Левая нога, выпрямленная в коленном суставе, ставится как можно дальше вперед от проекции ОЦМ. Роль левой ноги — нога ставится на всю стопу, носок слегка повернут внутрь. Постановка левой ноги должна осуществляться в кратчайшее время после постановки правой ноги. При выполнении заключительной части разбега руки сохраняют положение, как после окончания отведения копья. С момента постановки левой ноги в упор начинается фаза финального усилия.

Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед — вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед—вверх. Плечи и правая рука отстают и находятся за проекцией ОЦМ. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад, спортсмен проходит через положение «натянутого лука». Далее правая нога полностью выпрямляется, отрываясь от опоры, плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная и локтевом суставе, находится сзади. Когда проекция ОЦМ приближается к стопе левой ноги, правая рука сгибается в локтевом суставе, локоть движется вперед — вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя копье под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, придавая вращение копью вокруг его продольной оси кнаружи, происходит отрыв копья от руки. Копье не должно отводиться далеко в сторону от правого плеча. Затем копье получает начальную скорость вылета.

Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, не заступая за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5 — 2 м от линии броска.

3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке;
- 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,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение обучающихся на площадках с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1- й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;
- 2- й этап – разучивание движения;
- 3- й этап – совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие

требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№п/п	Тема Форма	Организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП , Беседа,	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП , Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Ворота, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно-игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий

успешной организации занятий по легкой атлетике.

Для реализации данной программы необходимы:

- барьер легкоатлетический универсальный;
- брус для отталкивания;
- круг для места толкания ядра;
- место приземления для прыжков в высоту;
- палочка эстафетная;
- планка для прыжков в высоту;
- стартовые колодки;
- стойки для прыжков в высоту;
- ядро (3 кг, 4 кг, 5 кг,);
- гантели от 0,5-5 кг, от 3-8 кг,
- грабли (2 шт.);
- измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту ;
- конь гимнастический;
- мат гимнастический ;
- мячи для метания (теннисные мячи);
- мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг;
- рулетка 20 м., 100 м,;
- секундомер;
- скамейка гимнастическая;
- стенка гимнастическая;
- конус высотой 30 см;
- диск массой 1 кг, 1,5, 2 кг;
- копья (малые), круг для метания диска;
- ограждение для метание диска, сетка для ограждения места метания в помещении;
- мостик жесткий, скакалки;
- канат;
- кольца гимнастические с блоками;
- гимнастический стол, щитки баскетбольные, мяч баскетбольный;
- аптечка.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль предназначен не только для фиксации и оценки результатов конкретных завершенных модулей обучения, но и для регуляции и корригирования образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения. Контроль дает богатую, систематизированную информацию, показывает расхождение между целью и полученным результатом.

Метод контроля - способ практического осуществления контроля для достижения поставленной цели. Методы контроля имеют педагогическую, психологическую и медико-биологическую направленность.

Методы контроля: обзор документации (личные дела, планы тренировочной работы); педагогическое наблюдение, опрос, отчет, анализ и метод экспертных оценок.

Принципы и требования контроля: планомерность и систематичность, объективность, комплексность, педагогическая тактичность.

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный.

Оценка результатов обучения по программе: теоретические знания и практические умения, и навыки; достижения обучающихся в соревновательной деятельности; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке; оценка антропометрических показателей и психологического развития обучающихся; оценка личностных достижений обучающихся, их социальная адаптация.

Тестирование по общей физической подготовке

1. Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке проводить 2 раза в год;
2. Бег на 30 м., 60 м. выполняется на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся, фиксируется время с точностью до десятой доли секунды;
3. Прыжки в длину с места.
4. Челночный бег 3 x 10 м. на максимальной скорости.
5. Подтягивание на перекладине.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
7. Бег на 1000 м., на стадионе, разрешено переходить на ходьбу. Фиксируется время с точностью до 0,1 сек.;
8. Прыжки со скакалкой (количество раз в минуту);
9. Наклон вперед из положения стоя на возвышенности;
10. Подъем корпуса из положения лежа (количество раз в минуту);
11. Упражнение «пистолет» на правую и левую ногу (количество раз); с опорой на руку.
12. Метания на дальность (мяч 1 кг, 3 кг.);
13. «Многоскоки» – 8 прыжков.

Тестирование по технико-тактической и специальной физической

подготовке

1. Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической и специальной физической подготовке проводить 2 раза в год.
2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места;
3. Прыжки: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места;
4. Метания: бег 30 м., с ходу, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг.;
5. Многоборья: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Мониторинг по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке позволяет прогнозировать индивидуальное развитие обучающегося, контролировать процесс обучения.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год. В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация (Приложение №3).

5 . ЛИТЕРАТУРА

Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного

финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

Используемая литература

1. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 1974. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.

2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора - М.: Терра-спорт, 2000.

3. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта - М.:, 1998.

5. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М.Я.Набатниковой - М.: Физкультура и спорт, 1982.

6. Озолин Э.С. Спринтерский бег - М.: Физкультура и спорт, 1986.

7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М.: Физкультура и спорт 1982.

8. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. -М.: –Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. -80 с

Приложение №1

Примерный календарный учебный план график (9-13 лет)

месяц	с н	ок т	но я	де к	ян	фе в	ма р	ап р	ма й	ию н	ию л	Всег о
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	54
<i>СФП</i>	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	54

<i>Техническая подготовки</i>	6	7	7	7	6	6	7	7	6	6	4	69
<i>Тактическая подготовка</i>	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	24
<i>Подвижные/спортивные игры/участие в соревнованиях</i>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	42
<i>Контрольные упражнения</i>				1				1			1	3
<i>Итого часов:</i>	24	24	24	25	22	22	23	24	22	22	14	246
<i>Всего часов:</i>	26	25	26	26	24	24	25	26	24	23	15	264

(14-18 лет)

месяц	с н	окт	ноя	дек	ян	ф е в	м а р	а п р	м а й	ию н	ию л	Всег о
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	3	48
<i>СФП</i>	6	6	5	6	5	6	5	6	6	6	3	60
<i>Техническая подготовки</i>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	63
<i>Тактическая подготовка</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	30
<i>Подвижные/спортивные игры/участие в соревнованиях</i>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	42
<i>Контрольные упражнения</i>				1				1			1	3
<i>Итого часов:</i>	23	24	23	24	23	23	23	24	23	23	13	246
<i>Всего часов:</i>	25	25	25	25	25	25	25	26	25	24	14	264

Приложение №3

Контрольные нормативы (9-13 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удв	хор	отл	удв	хор	отл
Быстрота Бег 60 м (с)	10,2	10,0	9,8	10,5	10,3	10,1
Координация Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,6	9,3	9,1	8,9
Выносливость Бег 400 м (мин)	1,45	1,35	1,25	1,55	1,45	1,35
Гибкость Наклон вперед из положения стоя выпрямленными ногами	(касание пола пальцами рук)					
Силовая выносливость	10	12	14	5	7	9

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)						
Подъем туловища лежа на полу (пресс) (раз)	15	18	21	10	12	15
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	135	145	155	125	135	145

(14-18 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удв	хор	отл	удв	хор	отл
Быстрота Бег 60 м (с)	9,5	9,3	9,0	10,2	10,0	9,8
Координация Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	8,0	7,6	9,0	8,6	8,4
Выносливость Бег 500 м (мин)	1,45	1,35	1,25	2,00	1,55	1,50
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола ладонью рук)					
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	15	18	21	8	10	12
Подъем туловища лежа на полу (пресс) (раз)	20	25	30	15	20	25
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	155	165	175