

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БИЧУРСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БИЧУРСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол № 1  
«26» 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА  
для детей 9 - 18 лет  
(срок реализации программы 1 год)**

Программу разработал  
Тренер – преподаватель  
Бичурской ДЮСШ  
Кондакова Марина Степановна

Бичура  
2020г

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	
1.1. Направленность образовательной программы.....	
1.2. Новизна .....	
1.3. Актуальность .....	
1.4. Педагогическая целесообразность.....	
1.5. Цели и задачи .....	
1.6. Отличительные особенности.....	
1.7. Формы и режим занятий.....	
1.8. Планируемые результаты.....	
1.9. Форма подведения итогов.....	
2. Учебный план программы СОГ -1.....	
3. Учебно-тематический план программы СОГ-1.....	
4. Календарно-тематический план-график СОГ-1.....	
5. Содержание программы СОГ-1 .....	
6. Учебно-тематический план программы СОГ-2.....	
7. Календарно-тематический план –график СОГ-2.....	
8. Содержание программы СОГ-2.....	
9. Диагностический инструментарий.....	
10. Методическое обеспечение образовательной программы.....	
11. План воспитательной работы.....	
12. Условие реализации программы.....	
13. Список информационных ресурсов .....	

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта легкая атлетика составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

### 1.1. Направленность

Рабочая программа дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности детей для учащихся отделения лёгкой атлетики ДЮСШ.

В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно – оздоровительном этапа. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

### 1.2. Новизна.

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН (дети 6-8 лет).

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ДЮСШ на отделении легкой атлетики спортивно-оздоровительных групп (СОГ) для детей 6-18 лет.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Практика показывает, что в процессе планомерной многолетней подготовки, начавшейся в 6-12 лет, можно достичь высоких результатов в старшем юношеском возрасте (16-17 лет).

1.3. **Актуальность** общеразвивающей программа заключается в приобщение их к здоровому образу жизни. Систематические занятия физической культурой и спортом – самое действенное средство оздоровления подрастающего поколения. Легкоатлетический спорт - один из самых массовых видов в системе физического воспитания. Высокое прикладное значение делает его жизненно важным средством подготовки нашей молодежи, к высокопроизводительному труду и обороне Родины. Малоподвижный образ жизни учащихся, компьютеризация населения, требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

1.4. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она направлена на формирование и развитие физической подготовленности детей и подростков. Удовлетворяет их индивидуальные потребности в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Занятия в секции, обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

1.5. **Цель** дополнительной общеразвивающей программы:

Создание условий для развития физических качеств и способностей, предпосылок для достижения учащимися спортивных успехов в соответствии с их индивидуальными способностями. Укрепление здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

**Задачи:**

**Обучающие:**

Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни. Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой. Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Развивающие:**

Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей; Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

**Воспитательные:**

Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей. Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности; Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности; Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

1.6. **Отличительные особенности** дополнительной образовательной программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы

знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах базового уровня сложности в ДЮСШ по предпрофессиональной программе отделения легкой атлетики. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы: 6-18 лет.

Срок реализации программы: СОГ-1 год, СОГ -2– 1 учебный год (36 недель).

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике зачисляются дети 6 - 18 лет, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

В психологической и морально волевой подготовке запланировано проведение занятий на местности различного рельефа, занятий в затруднённых условиях (глубокий снег, песок и т.д.).

#### 1.7. Формы и режим занятий:

Годовой учебный план программы по легкой атлетике рассчитан на 36 недель

Основной формой проведения занятий является групповая тренировка.

Продолжительность тренировки СОГ 1 академический час, 3 часа в неделю (3 раза в неделю по 1 часу каждое занятие). Итого за год 108 часов.

В СОГ-2 занятия проходят по 2 академических часа, три раза в неделю, итого 6 часов в неделю. 36 учебных недель, итого 216 часов.

Основными формами также являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

#### Наполняемость учебных групп.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года	Количество недель	Количество часов в год
СОГ-1	7-11	15	3	Выполнение нормативов по ОФП	35	108
СОГ -2	12-18	15	6	Выполнение нормативов по ОФП  Выполнение I, II и III юношеских и III спортивного	36	216

				разрядов		
--	--	--	--	----------	--	--

### 1.8. Планируемые результаты:

В СОГ - 1: В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать и иметь представление:

О физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; о физической нагрузке и способах её регулирования; о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике; знать правила подвижных игр; способы закаливания организма

Уметь:

Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения(комбинации), технические действия в спортивных играх; осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

играть в различные подвижные игры; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

СОГ 2:

В результате освоения Обязательного минимума, учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития.

Знать:

Особенности развития избранного вида спорта; психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля над развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования

физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### 1.9. Форма подведения итогов

Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований. Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты. Соревнования и прикидки (по календарю): Первенство ДЮСШ по лёгкой атлетике, лыжным гонкам, Первенство района по лёгкоатлетическому весеннему и осеннему кроссу, Приз «Нового года» по лёгкой атлетике; ОФП, лёгкоатлетическая эстафета; Спартакиада по лёгкой атлетике. Участие в региональных соревнованиях по лёгкой атлетике.

## 2. Учебный план работы

### Спортивно оздоровительной группы (СОГ) -1

№п/п	Раздел подготовки	Количество часов		
		Общее кол-во час.	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий	В процессе занятий	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	50		50
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	30		30
4	Технико – тактическая подготовка (ТТП)	20		20
5	Участие в соревнованиях	5		5
6	Тестирование, контрольные и переводные испытания	2		2
7	Медико – восстановительные мероприятия, медицинский контроль	1		1
8	Инструкторская и судейская практика	--		
	Общее количество часов	108		108



3. Учебно-тематический план программы  
Спортивно оздоровительной группы (СОГ)

№ п / п	Содержание материала	всего	Месяцы									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	ОФП	50	6	9	7	6	4	5	5	4	4	4
3	СФП	30	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3
4	ТТП	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
5	Участие в соревнованиях	2				1					1	1
6	Тестирование, контрольные и переводные нормативы	2	1								1	1
7	Медико – восстановительные мероприятия	1	1									
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Подвижные и спортивные игры	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
	Количество учебных часов	108	12	13	12	13	10	11	11	12	12	12

#### 4. Календарно-тематический план-график

##### Спортивно оздоровительной группы

№	Наименование разделов и тем	Общие Кол-во час.	Те- е- ния	Пра- ктик а	Месяц									
					IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
	Теоретическая часть													
1.	Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.				+									
2.	История развития легкой атлетики					+	+							
3.	Гигиена и врачебный контроль										+			
4.	Место занятий, оборудование								+					
5.	Причины травм и их профилактика.							+						
6.	Основы техники бега				+					+		+		
7.	Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.													+
	Практическая часть													
8.	Бег на короткие дистанции				1	1	2	1	2	1	1	1	1	1
9.	Бег на средние дистанции				1	3	1	1	1	2	1	1	1	1
10.	Кроссовая подготовка				3	2	2	2	1	1	3	3	2	2
11.	Прыжковые упражнения				1	2	2	2	1	1	1	1	1	1
12.	Спец. упражнения легкоатлета				2	1	2	2	2	2	2	1	2	2
13.	Бег со старта и из разных положений				2	2	2	2	2	2		2	2	2
14.	Метания											1	1	1
15.	Эстафеты				1	1	1	2	1	1	1		1	1
16.	Подвижные и спортивные игры				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Итого часов:	105	-	105	12	13	12	12	10	11	11	11	12	12

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре, декабре, марте и июне проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности.

## 5. Содержание программы СОГ-1

Лёгкая атлетика.

Теоретические знания: Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Простейшие упражнения на освоение техники. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности. Основы техники бега. Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения: Ходьба и бег, кроссовая подготовка. Закрепление навыка правильной осанки. Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения. Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий. Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта

Прыжки:

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

Метание и ловля:

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли. Упражнения в жонглировании мячами. Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой. Метание малого мяча способом «из-

за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи. Упражнения на развитие физических качеств:

**Выносливость:**

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м. Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м. Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

**Быстрота:**

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м). Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

**Скоростно-силовые способности:**

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

**Ловкость:**

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре. Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

**Скоростно-силовые качества:**

Бег по наклонной плоскости. Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см. Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

**Гимнастика с элементами акробатики:**

Теоретические знания: Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой.

-Простейшие упражнения на освоение техники. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой. Причины травм и их профилактика.

Техника безопасности.

**Практические умения:**

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

**Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:**

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

Упражнения на развитие ловкости и координации:

Произвольное преодоление простых препятствий. Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.

Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию. Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа. Жонглирование малыми предметами. Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.

Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

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

Упражнения для развития силовых способностей:

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп. Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев). Перелезания через препятствия с опорой на руки.

Подтягивание, из виса лёжа; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.

Элементы акробатических упражнений:

Группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений. Кувырок вперёд и назад в группировке. Кувырок назад в стойку на одно колено. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Длинный кувырок вперед (мальчики). Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками). Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках. Мост из положения, лежа с помощью. Комбинации из изученных элементов. Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке(девочки), на полу (мальчики).

Равновесия:

Повороты на опоре. Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.

Ходьба вперёд и назад с полуприседом на одной ноге. Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроем, взявшись за руки. Расхождение вдвоем при встрече. Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, снарядов, каната, элементов акробатики и т. д. на усмотрение педагога.

Подвижные игры:

Индивидуальные, парные, коллективные игры. Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений. Подготовительные игры к

баскетболу, футболу и другие. Эстафеты. Упражнения при горизонтальном положении туловища. Упражнения в положении туловища ниже горизонтального. Примерный перечень подвижных игр для 7-11 лет:

«Чья команда быстрее соберётся?», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишка», «Хитрая лиса», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Два Мороза». Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет). Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

«Охотник и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Не оставайся на полу» (земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Пустое место».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеек» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

6. Учебно-тематический план спортивно - оздоровительной группы - 2

№	Наименование разделов и тем	Общее Кол-во час.	Теория	Практика
	Теория:		9	
1.	Физическая культура и спорт		1	
2.	История развития легкой атлетики		1	
3.	Гигиена и врачебный контроль		2	
4.	Место занятий, оборудование		1	
5.	Краткие сведения из анатомии		1	
6.	Основы техники бега		2	
7.	Методика обучения и тренировки		1	
	Практика:	207		
8.	Бег на короткие дистанции			35
9.	Бег на средние дистанции			25
10.	Кроссовая подготовка			25
11.	Прыжковые упражнения			15
12.	Спец. упражнения легкоатлета			20
13.	Бег со старта и из разных положений			18
14.	Метания			10
15.	Эстафеты			15
16.	Подвижные и спортивные игры			28
17.	Лыжная подготовка			16
	Всего часов:	216	9	207
	Итого часов:	216	9	207

## 7. Календарно-тематический план

## СОГ-2

№	Наименование разделов и тем	Обще е Кол- во час.	Т е- и я	Пра ктик а	Месяц									
					IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.	Физическая культура и спорт		1		1									
2.	История развития легкой атлетики		1			1								
3.	Гигиена и врачебный контроль		2				1						1	
4.	Место занятий, оборудование		1					1						
5.	Краткие сведения из анатомии		1						1					
6.	Основы техники бега		2							1				1
7.	Методика обучения и тренировки		1									1		
8.	Бег на короткие дистанции			35										
					5	5	4	3	3	3	3	3	5	4
9.	Бег на средние дистанции			25										
					4	2	3	3	2	2	3	3	3	3
10.	Кроссовая подготовка			25										
					2	3	2	3	2	3	3	2	2	5
11.	Пръжжковые упражнения			15										
					2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
12.	Спец. упражнения легкоатлета			20										
					3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
13.	Бег со старта и из разных положений			18										
					2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
14.	Метания			10										
					1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
15.	Эстафеты			15										
					2	2	2	1	1	2	2	2	2	1
16.	Подвижные и спортивные игры			28										
					4	4	3	3	3	3	3	3	3	2
17.	Льжжная подготовка			16										
									5	6	5			
	Итого часов:	216	9	207	25	24	22	23	25	25	25	23	23	



## 8. Содержание программы СОГ - 2

Теоретическая подготовка (9час)

Физическая культура и спорт:

Физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; единая спортивная классификация и ее значения для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; спартакиады школьников и юношеские соревнования; легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение.

История развития легкоатлетического спорта:

Место легкой атлетики в программе современных Олимпийских игр; история развития легкой атлетики в России; развитие юношеской легкой атлетики - резерва сборной команды страны; всероссийские рекорды юношей, девушек и взрослых.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани, дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:

Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и само массажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

Места занятий, оборудование и инвентарь:

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

Основы техники видов легкой атлетики:

Общая характеристика легкоатлетических упражнений; Индивидуальные особенности техники движений; Взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; Качественные показатели техники: эффективность и экономичность движений легкоатлета.

Методика обучения и тренировка:

Обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; Роль учебно-наглядных пособий и

технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов; Определение и исправление ошибок; Особенности организации и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; Перспективное планирование; Индивидуальный план, дневник; Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; Участие в соревнованиях.

Практическая подготовка (207 час)

Общая физическая подготовка. (ОФП)

Задачи обучения и тренировки:

развитие систем и функций организма занимающихся; овладение разнообразными умениями и навыками; воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества; создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки:

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные обще-развивающие упражнения. Упражнения имеют различную направленность, и число их очень велико. Фактически для решения каждой задачи подготовки спортсмена могут быть выбраны известные и созданы новые упражнения. По преимущественной направленности все упражнения можно разделить на пять групп.

1 группа - избранный вид спорта, его элементы и варианты, выполняемые с различными усилиями, с разной быстротой движений и амплитудой; разным психическим напряжением, в разных внешних условиях.

2 группа – обще-развивающие физические упражнения, используемые для укрепления организма, всестороннего физического развития, исправления дефектов телосложения.

3 группа - специальные упражнения. Они применяются для развития физических качеств, обучения технике избранного вида спорта, воспитания волевых качеств.

4 группа - идеомоторные упражнения. Они представляют собой мысленное выполнение упражнений избранного вида спорта, специальных упражнений, движений или действий.

5 группа - аутогенные упражнения, основанные на самовнушении. Они направлены на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировки и соревнований.

В группах начальной подготовки в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания и разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и т.д.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусках), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Развитие силы (силовая подготовка):

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

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

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

Развитие ловкости (координационная подготовка): Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений; Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения; Подвижные и спортивные игры.

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

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, заимствованным из других видов спорта (лыжи, спортивные игры, акробатика и гимнастика).

Акробатические упражнения: Различные кувырки: вперед, назад, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

Баскетбол: Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте, перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения, броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита, двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол: Удары по мячу ногой (левой, правой), на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы, двухсторонние игры по упрощенным правилам

Подвижные игры и эстафеты:

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелазаниями, комбинированные эстафеты.

Лыжный спорт: Обучение технике передвижения на лыжах, обучение лыжным ходам, подъемам на лыжах, скользящим и ступающим шагом, обучение спуску на лыжах в основной стойке, обучение торможению плугом, групповые лыжные прогулки от 3 до 5 км. Передвижение на лыжах без учета времени на 2 км. (девочки) и 3 км. (мальчики). Прогулка на лыжах до 5-6 км.

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации легкой атлетики, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

Специальная физическая подготовка:

Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без

снарядов; Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов; Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно- силовых

качеств, быстроты, выносливости); Специальные упражнения для овладения техникой бега, прыжков и метания; Специальные упражнения в парах (с партнёром).

Контрольно – нормативные требования

Сроки сдачи контрольно - переводных нормативов сентябрь и май по программе общей физической подготовки.

#### 9. Диагностический инструментарий. Система контроля и зачётные требования

Нормативные требования.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольные упражнения

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки СОГ Физическая подготовленность

7-12лет

№	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		Выс.	Средн.	Низ.	Выс.	Средн.	Низ.
1	Бег 60м.с.	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2	Бег 1500м,с.	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
3	Прыжок в длину	350	330	220	330	280	230
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	7	5	4			
5	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине				17	14	9

**Физическая подготовленность**

(13-14лет)

№	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		Выс.	Средн.	Низ.	Выс.	Средн.	Низ.
1	Бег 60м.с.	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,0
2	Бег 1500м.с.	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
3	Прыжок в длину	380	360	290	350	300	240
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8	5	4			
5	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине				19	15	11

**Физическая подготовленность**

(15-18лет)

№	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		Выс.	Средн.	Низ.	Выс.	Средн.	Низ.
1	Бег 60м,с	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2	Бег 100м.с.	14,0	14,9	15,5	16,0	17,0	17,8
3	Бег 2000м. ,с	9,20	10,0	11,00	10,20	12,00	12,30
4	Прыжок в длину, см	430	400	360	375	340	300
5	Прыжок в длину с места, см	230	195	175	210	180	165
6	Метание гранаты500г., 700г.	32	26	22	18	13	11
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине(м)	11	9	8	-	-	
	На низкой перекладине				22	17	13

## **Нормативные требования к уровню физической и технической подготовленности лёгкоатлетов.**

Содержание и методика проведения контрольных испытаний.

Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей. Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей выводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает:

бег 30 м со старта, челночный бег 3 по 10 м, прыжок в длину с места, прыжки с прибавками, бросок набивного мяча, наклон вперед, бег 1000 м.

Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения всех упражнений.

Бег 30 м с высокого старта. Проводится по дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при этом бегущие не должны мешать друг другу.

Челночный бег 3 по 10 м. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-ти метровый участок, начало и конец которого отмечают линиями – стартовый и финишной. За каждой чертой два полукруга с радиусом 50 см с центра на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик /5см/. Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик /бросать не разрешается/ в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» до пересечения линии финиша.

Прыжок в длину с места, см. – выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Наклон вперед см., выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе выпрямлены. Глубину наклона измеряют, по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком «+», если выше со знаком «-» Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Бег 1000 метров предназначен для определения качества выносливости.

Методика выполнения. Бег на 1000 м проводится на стадионе. Время засекают с точностью до 0,1 сек. Перед забегом проводится разминка, Все участники должны до тестирования хотя бы один раз во время предварительных тренировок пробежать эту дистанцию на время. Это необходимо для того, чтобы правильно скорректировать свою скорость на дистанции. Особенно данное правило касается детей СОГ.

Медико-биологический контроль.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья,

определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ и лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

На этапе начальной спортивной специализации текущий контроль осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся.

В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования. Врач и тренер совместно анализируют тренировочные нагрузки и находят их оптимальную дозировку. До и после занятий исследуется частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, динамометрия.

В заключение следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

## 10. Методическое обеспечение образовательной программы

Формы организации учебно – тренировочной работы:

На этапе спортивно оздоровительном и начальной подготовки - групповые занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях;

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок.

Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть – сообщение задач тренировки, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача основной части – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

В заключительную часть урока включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

Средства обучения: Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения; Подготовительные упражнения, игры, упражнения для обучения техники двигательного

действия, упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия.

Методы организации занятий:

Фронтальный метод, поточный метод, метод групповых занятий, круговой метод, метод индивидуальных заданий.

Методы развития физических качеств:

Метод развития силы и скоростно – силовых качеств:

первая группа – силовые упражнения, выполняемые с большими отягощениями.

Инвентарь - штанги, гири, гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, тренажёры.

вторая группа – скоростно – силовые упражнения, выполняемые с малыми отягощениями, но с возможно большей скоростью движений. Инвентарь – лёгкая штанга, гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, тренажёры.

третья группа – прыжковые упражнения с различной степенью отягощения, а также упражнения, применяемые в условиях, затрудняющих их выполнение. Инвентарь – тумбы, беговая дорожка, тренажёры, жгуты, резинки, маты, прыжковая яма.

четвёртая группа – прыжковые упражнения, выполняемы без отягощения. Инвентарь – прыжковая яма, маты.

пятая группа – специальные упражнения и упражнения, в которых специализируется спортсмен. Инвентарь - штанги, гири, гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, тренажёры, набивные мячи, тумбы, беговая дорожка, тренажёры, резинки, маты, прыжковая яма, барьеры.

Метод развития быстроты и повышения скорости движения:

выполнение упражнения в затруднённых условиях, стимулирующих последующую мышечную деятельность спортсмена, выполняемую в нормальных условиях выполнения упражнения в облегчённых условиях с более высокой скоростью и в быстром темпе.

Выполнение упражнения в обычной обстановке при несколько изменяющихся условиях.

Инвентарь – беговая дорожка, барьеры, жгуты, «тачка».

Методы развития выносливости:

равномерный – прохождение дистанции в кроссе;

равномерно – ускоренный - прохождение дистанции в кроссе, преимущественно с равномерной скоростью, с ускорением бега в конце.

смешанный – чередование бега с пониженной скоростью со спортивной ходьбой.

фартлек – непрерывное чередование разнообразной тренировочной работы на местности: бег различной интенсивности, специальные упражнения, ходьба.

переменный – непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом.

повторный – повторное пробегание одинаковых или разных по длине отрезков дистанции с повышенной скоростью с активным отдыхом.

переменно – повторный – переменный бег с повышенной скоростью сериями с достаточными интервалами отдыха.

интервальный – пробегание отдельных частей дистанции с равномерной скоростью через определённые, строго планируемые, интервалом отдыха, при неуклонном их сокращении.

темповый – повторное прохождение основных отрезков дистанции с заданной скоростью.

контрольный – прохождение  $\frac{3}{4}$  основной дистанции с соревновательной скоростью или скоростью, несколько превышающей соревновательную.



соревновательный - прохождение дистанции с целью достичь высокого спортивного результата.

Методы развития ловкости, координации:

двустороннего освоения упражнений, выполнения действий в новой обстановке, новые двигательные ситуации. Инвентарь - мячи, копья, ядра, барьеры, тренажёры, гимнастические стенки, маты, обручи, гимнастические палки.

Методы развития гибкости:

развитие эластических свойств мышечно – связочного аппарата. Инвентарь – копья, барьеры, маты, жгуты, гимнастические стенки.

Методы овладения спортивной техникой:

Метод слова – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения.

Метод показа – демонстрация в целом, по деталям, в целом.

Метод непосредственной помощи тренера – преподавателя – обучение исходным положениям, позам, элементам техники.

Форма подведения итогов:

протоколы соревнований, контрольно – переводные нормативы, тесты, освоение объёмов тренировочных нагрузок, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий, систематическое посещение учебно – тренировочных занятий.

Восстановительные мероприятия:

Все многочисленнее средства восстановления подразделяются на группы:

Психолого – педагогические: творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Медико – биологические:

распорядок дня; спортивный массаж (ручной и вибрационный); (контрастные ванны, парная баня);

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность.

Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

Организационно-методические указания к проведению теоретических и учебно-тренировочных занятий.

Весь учебный материал, предусмотренный программой распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 15-20 –минутных групповых и индивидуальных

бесед, широко применять наглядные пособия, учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации.

Для полноценного проведения тренировочных занятий спортивная школа должна располагать учебно-тренировочной базой. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков, с учетом возрастных особенностей занимающихся. Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов физического воспитания – принцип оздоровительной направленности. Явления перетренировки и нарушение состояния здоровья учащихся не должны иметь место в процессе занятий в школе.

Тренер-преподаватель обязан:

тщательно готовиться к занятиям; следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся; учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения и перегревания занимающихся; учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Для того, чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебного процесса, идейную направленность занятий.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность. Только на основе этих принципов можно воспитать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развивать у них физические качества быстроты, силы, ловкости, выносливости. Весь процесс обучения и воспитания должен быть направлен также на воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств, таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики тренеры-преподаватели должны соблюдать следующие правила: во время бега по стадиону движения занимающихся должны быть только против часовой стрелки; после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться.

При проведении занятий должны соблюдаться правила техники безопасности.

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов, должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на все большую специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития человека, уровня его

подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков, применения передового спортивного опыта.

При подготовке юных спортсменов важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Успешное решение задачи целенаправленной специальной разносторонней подготовки юных спортсменов во многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом.

В процессе многолетней тренировки спортсмена возрастает объем средств общей и специальной физической подготовки. Однако соотношение между ними постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки.

Строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности. Для того чтобы обеспечить неуклонное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки, чрезвычайно важно правильно планировать тренировочные и соревновательные нагрузки. Подготовленность спортсмена прогрессивно повышается лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах тренировки полностью соответствуют функциональным возможностям организма.

Необходимость одновременного и параллельного воспитания физических качеств у спортсменов различного возраста.

Быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость необходимо развивать на всех возрастных этапах. Имеют место возрастные периоды, наиболее благоприятные для преимущественного развития того или иного физического качества человека. Так, в детском и подростковом возрастах имеются особенно благоприятные возможности для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В дальнейшем возникают возможности для развития мышечной силы, специальной выносливости у спортсменов.

Процесс физического воспитания человека, начинающийся в раннем детстве и длящийся многие годы, достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей растущего организма спортсмена.

Планируя спортивную подготовку на ряд лет вперед, необходимо придерживаться определенной последовательности в постановке задач и не стремиться решить их сразу в один год. Так, например, в первые два – три года пребывания учащихся в школе тренер должен сосредоточить внимание главным образом на создании прочного фундамента общей физической подготовленности занимающихся и на обучении их спортивной технике. В последующие годы будут последовательно решаться задачи по развитию физических качеств, совершенствованию в технике и др., в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, уровнем их подготовленности и другими факторами. Так,

например, в возрасте 12 – 13 лет планом может быть предусмотрено особое внимание развитию быстроты и общей выносливости, а в 15 – 16 лет – выносливости.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки.

Постановка новых задач, разработка контрольных нормативов должны основываться на глубоком анализе содержания и методов тренировки спортсмена в предшествующие годы, например, за последние 2 – 3 года. Весьма существенно при этом определить сильные и слабые стороны учащихся, установить, какие качества надо подтянуть. Одновременно следует выяснить, какие показатели предыдущего плана, оказались невыполненными и по каким причинам, были ли достигнуты намеченные темпы роста спортивных результатов. Большую помощь в этом отношении может оказать врачебный контроль, который дает исходные данные о состоянии здоровья, физическом развитии и функциональных возможностях спортсмена, а также позволяет своевременно изменить ход тренировочного процесса.

Правильный учет спортивной подготовки может быть осуществлен на основе тщательного анализа всех данных тренировочного процесса.

### Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности. В ситуациях соревновательной деятельности и тренировки, когда требуется проявление воли и решительности, в доверительной обстановке тренером могут использоваться примеры, сравнения, аналоги из боевого прошлого нашей страны. Заметное воспитательное воздействие на юных легкоатлетов оказывает участие в соревнованиях памяти героев Великой Отечественной войны, посещение музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге. Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер поручает одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближенно к действительности, так как на последующих тренировках каждый спортсмен группы так же побывает в роли тренера. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны. Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у школьников положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности. Именно поэтому А.С. Макаренко использовал игры как один из самых действенных воспитательных методов.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер.

## 11. План воспитательной работы

№	Направления	Мероприятия	Сроки реализации	Ответственные
1.	Изучение личности занимающихся	Ведение личных карточек	Сентябрь	Кондакова М.С.
2.	Формирование ЗОЖ	Беседы на тему ЗОЖ, техника безопасности,	В течении учебного года	Кондакова М.С.
3.	Воспитание дружелюбного отношения в коллективе.  Развитие коммуникативных способностей.	Участие в школьных мероприятиях. Экскурсия в школьный исторический музей. Туристские походы. Товарищеские встречи с учащимися соседних сёл по футболу, баскетболу. Участие в спортивных праздниках школы и села. Организация спортивных соревнований, «Веселых стартов»	В течении учебного года.	Кондакова М.С. Родители,
4.	Работа с родителями	Родительское собрание; Посещение родителями тренировок. Организация экскурсий, походов, соревнований.	В течении учебного года.	Кондакова М.С.
5.	Патриотическое воспитание	Участие в митинге 9 Мая	9мая	Родители
6.	Трудовое воспитание	Участвовать в уборке территории, в проекте «Чистая территория», «Чистый ключ»	В течении учебного года.	Кондакова М.С.

## 12. Условие реализации программы

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Палочка эстафетная	штук	20
2.	Стартовые колодки	пар	10
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
3.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
5.	Мат гимнастический	штук	10
6.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
7.	Мячи волейбольные	штук	10
8.	Мячи баскетбольные	штук	10
9.	Рулетка 30 м	штук	3
10.	Секундомер	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	20
12.	Стенка гимнастическая	пар	2
13.	Конус высотой 15 см	штук	10
14.	Конус высотой 30 см	штук	20

### 13. Список информационных ресурсов

1. Алабин ВТ. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
3. Викторова О.Д. Структура подготовки семиборок высокой квалификации в беговых видах программы многоборья. Автореф. дисс. ...канд.-пед. наук. - М., 1990. - 23 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
6. Калюда В.И., Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВГАФК, 1997. -133 с.
7. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс. докт. пед. наук. - СПб., 1993. - 48 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.
11. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. - 28 с.
12. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.
13. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М.Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -138 с.
14. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г.Никитушкина - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.
15. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н.Платонова. - К.: Виша школа, 1987. - С 229-231.
16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.

17. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128
18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.

#### Список литературы для учащихся

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.
3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
6. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Озолин Э. С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.
14. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского, Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013. доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575920

Владелец Никонов Владимир Ильич

Действителен с 27.04.2021 по 27.04.2022