Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №238
с углубленным изучением английского языка
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
от «31» августа 2023г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 1 от 31.08. 2023г.
ВРИО директора ГБОУ СОШ № 238
с углубленным изучением английского языка
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
_____Н.В.Дубровина

Документ подписан электронной подписью
Дубровина Наталья Владимировна
временное исполнение обязанностей директора
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 238 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

4F62BD03229BDFDF9937DB76CEA83B32
УЦ: Казначейство России

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Легкая атлетика»

возраст учащихся: 7-14 лет
срок реализации: 3 года

Разработчик
Барабанова Юлия Юрьевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Легкая атлетика является одним базовых видов спорта. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания легли в основу большинства видов спорта. Не даром, легкую атлетику называют «Королевой спорта». С раннего детства человек учиться ходить, бегать, прыгать, поэтому легкая атлетика является естественным видом человеческой деятельности. Владеть правильной и экономичной техникой легкоатлетических упражнений просто жизненно вожно для любого человека. В результате занятий легкой атлетикой формируются жизненноважные навыки и умения, развиваются качества такие как: выносливость, быстрота, координация, ловкость, сила. Программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность

Актуальность программы. Реализация в местных условиях одного из приоритетных направлений политики государства: пропаганда занятий физкультурой и оздоровление нации.

Легкая атлетика в городе Санкт-Петербург - это значимое социальное явление. Особенно радует, что в последние годы у подрастающего поколения вновь ощущается большой интерес к этому виду спорта.. Одно из главных направлений деятельности – это массовое привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни, отвлечение их от криминальной уличной жизни и наркотиков. Для этого ведется большая агитационно-пропагандистская работа не только с детьми, но и с родителями и педагогами средних школ. Программа по легкой атлетике рассчитана в первую очередь на положительный социальный эффект, который достигается в результате популяризации легкой атлетики на территории Санкт-Петербурга.

Основная идея программы предусматривает содействие гармоничному развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, привития потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подготовку учащихся к участию в районных, городских, межрегиональных соревнованиях среди школьников.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебновоспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Отличительной стороной программы от других заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только подготовка юных совершенствование видов легкой атлетики, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Поэтому занятие в секции легкая атлетика содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков. Занятие этим видом спорта дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность юного спортсмена. Легкая атлетика воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма.

Таким образом, легкая атлетика является эффективным средством воспитания растущей личности.

Цель

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся через занятия легкой атлетикой.

Задачи программы

Обучающие

- изучение теоретических сведений о легкой атлетике как виде спорта;
- ознакомление с техникой базовых легкоатлетических видов.
- Формирование знаний о правилах соревнований по легкой атлетике.

Развивающие

- укрепление здоровья воспитанников объединения и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развитие желания у воспитанников к постоянному наращиванию спортивных результатов;

- формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой.

<u>Воспитательные</u>

- формирование у обучающихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий легкоатлетическими упражнениями и спортом в целом;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Задачи первого года обучения

Обучающие

- обучение технике специальных беговых упражнений
- обучение технике специальных прыжковых упражнений
- обучение технике специальных упражнений метателя
- обучение бегу на короткие дистанции
- обучение бегу на средние дистанции
- обучение эстафетному бегу
- обучение технике прыжка в длину с места
- обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание»
- обучение технике метания малого мяча

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развитие желания к постоянному наращиванию спортивных результатов,
- раскрытие двигательных возможностей учащихся

Воспитательные:

- формировать навыки общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности;
- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий легкоатлетическими упражнениями и спортом в целом;
-

Профориентационные: проводятся беседы по темам: « в жизлегкая атлетика в жизни».
«Тренер по легкой атлетике – специалист или друг», «Работа с детьми – это важно»

Здоровьесберегающие: проводятся беседы по темам: «Основы здорового образа жизни». «Важность разминки», «Функции суставно-связочного аппарата»

а) содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

б) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости, развивать координационные способности и силу воли

Задачи второго года обучения

Обучающие

- Обучение специальным упражнениям барьериста
- Обучение барьерному бегу
- Обучение прыжкам в длину способом «согнув ноги»
- Обучение прыжкам в длину способом «прогнувшись»
- Обучение прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп»
- Обучение технике толкания ядра со скачка
- Обучение технике метания гранаты

- *Развивающие:*
- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта; развитие желания у воспитанников к постоянному наращиванию спортивных результатов,
- раскрытие двигательных возможностей, их умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

Воспитательные:
- формировать навыки общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности;
- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий легкоатлетическими упражнениями и спортом в целом;

Профориентационные: проводятся беседы по темам: « в жизлегкая атлетика в жизни».
«Тренер по легкой атлетике – специалист или друг», «Работа с детьми – это важно»

Здоровьесберегающие: проводятся беседы по темам: «Основы здорового образа жизни». «Важность разминки», «Функции суставно-связочного аппарата»
а) содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
б) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости, развивать координационные способности и силу воли

Задачи третьего года обучения:
Обучающие
- совершенствование технике бега на короткие дистанции
- совершенствование технике бега на средние дистанции
- совершенствование технике эстафетного бега
- совершенствование технике прыжков в длину
- совершенствование технике прыжков в высоту
- совершенствование технике метания мяча
- обучение технике метания диска
- совершенствование технике толкания ядра

Развивающие:
- создание условий для социального самоопределения;
- укрепление здоровья воспитанников объединения и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к профессиональной самореализации по данному виду спорта;
- развитие желания у воспитанников к постоянному наращиванию спортивных результатов,
- раскрытие двигательных возможностей, умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

Воспитательные:
- формировать навыки общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности;

• формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий легкоатлетическими упражнениями и спортом в целом;

Профориентационные: проводятся беседы по темам: « в жизлегкая атлетика в жизни».
«Тренер по легкой атлетике – специалист или друг», «Работа с детьми – это важно»

Здоровьесберегающие: проводятся беседы по темам: «Основы здорового образа жизни». «Важность разминки», «Функции суставно-связочного аппарата»

а) содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
б) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости, развивать координационные способности и силу воли

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа адресована детям школьного возраста. По программе «Легкая атлетика» на первом году обучения могут заниматься дети без предварительного отбора по физическим способностям и техническим навыкам. Ко второму году обучения складывается спортивный коллектив, команда и дополнительный набор на втором и третьем году осуществляется после сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке, а также по собеседованию, написание теста на коммуникативные навыки, который включает в себя следующие критерии:

• может ли ребенок гибко реагировать на изменение действий участников группы и уступать коллективному решению при выполнении командных заданий, позитивно реагировать на критику.

• Контрольные нормативы по физической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3х10 м., прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, бег на выносливость 1000 м.

У претендента не должно быть значительных ограничений по состоянию здоровья и сильных физических нарушений, не позволяющих заниматься легкой атлетикой, он должен быть допущен врачом по состоянию здоровья и справляться с полученными объемами физической нагрузки.

• у него должна быть выражена мотивация к занятиям по легкой атлетике

Условия реализации программы

Уровень начальной подготовки (НП)

На этом этапе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ желающие заниматься и имеющие допуск врача. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на базовый уровень учебно-тренировочный этап подготовки.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Принимаются все желающие дети от 9 до 15 лет. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Может проводиться дополнительный набор на 2 и 3 года обучения по результатам сдачи контрольных нормативов и допущенные по состоянию здоровья врачом.

Срок реализации программы - 3 года.

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Наполняемость групп (минимальная- чел.)	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Уровень начальной подготовки.	1 группа Первый год обучения	15	6	216 часов
Базовый уровень чебно-тренировочный этап подготовки.	2 группа Второй год обучения	12	6	216 часов
	3 группа Третий год обучения	10	6	216 часов

Режим занятий Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке (стадионе). Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -10° С (для средней климатической полосы).

1 год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 академических часа)

2 год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 академических часа)

3 год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 академических часа)

Продолжительность академического часа - 45 минут

Форма организации детей: групповая, в ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

Особенности организации образовательного процесса. Формы проведения занятий по программе следующие *(Приложение №1):*

- групповые теоретические занятия в форме бесед с педагогом (с демонстрацией наглядных пособий): изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 10-15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале учебного занятия. Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

Проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностноориентированного образования.

Занятия по программе ведет педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, владеющий профильными компетенциями, т.е. готовностью осуществлять педагогическую деятельность в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди школьников.

Наполняемость групп:

1 год обучения	15 человек
2 год обучения	12 человек
3 год обучения	10 человек

Планируемые результаты:

Предметные:

- изучить историю развития Советской, Российской, мировой легкой атлетики, особенности становления леегкой атлетики в Мире и России;
- применять гигиенические знания, навыки закаливания, техники безопасности и оказании первой доврачебной помощи на занятиях легкой атлетикой;
- знать об основах здорового образа жизни, здорового питания и распорядке дня спортсмена - легкоатлета;
- знать и применять правила ; соревнований по видам легкой атлетики
- знать культуру спортсмена, поведения во время соревнований, выполнять упражнения по общей и специальной подготовке;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- знать общепринятые спортивные и легкоатлетический термины, понятия «легкая атлетика» как вид спорта, как социальное явление общественной жизни;
- применять в учебно-тренировочном процессе, на соревнованиях спортивную экипировку легкоатлета, необходимый спортивный инвентарь и оборудование;
- иметь представление об особенностях развития легкой атлетики и спортивной жизни СанктПетербурга.

Метапредметные:

- ориентироваться на выделенные педагогом основные положения при освоении нового учебного материала, умение оценивать правильность выполнения задания и корректировать после выявления ошибок;
- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение.
- уметь применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им
- развивать внимание, уметь оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
- использовать имеющиеся знания и опыт, уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- уметь применять физические, технические навыки и умения, широко использовать технико-тактические возможности во время проведения занятий, контрольных игр и соревнований;
- представлять занятия легкой атлетикой как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития, технической и специальной подготовки спортсмена.

Личностные:

- применять навыки общения и коллективного взаимодействия;
- выработать правильное отношение к конструктивной критике и позитивное отношение к спортивным достижениям в коллективе;
- проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности, формирование мотивации к учению;
- осознание трудностей и стремление к их преодолению;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Определение внутренней позиции ученика;
- анализировать собственную деятельность на занятии, взаимодействовать во время выполнения упражнений;
- уметь формулировать несложные выводы, оформлять монологическое высказывание;
- уметь слушать в соответствии с целевой установкой;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни СанктПетербурга

Формы подведения итогов: сдача контрольных нормативов по физической, специальной подготовке, контрольные соревнования, соревнования различного уровня.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж по Т\Б
2	Развитие легкой атлетики в России, Мире	12	10	2	Беседа, рассказ, тесты
3	Общая и специальная физическая подготовка.	107	4	103	Сдача нормативов по физической подготовке

4	Техника видов легкой атлетики	76	6	70	Сдача практических нормативов по видам легкой атлетики
5	Правила соревнований по легкой атлетике	16	6	10	Проведение и участие в соревнованиях
6	Итоговое занятие	3	1	2	опрос
ИТОГО		216	28	188	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. **Вводное занятие**

Теория.

- Правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях легкой атлетикой
- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях легкой атлетики
- Инвентарь и оборудование для занятий легкой атлетикой.

Практика. Подвижные игры с элементами легкой атлетики

2. Развитие легкой атлетики в России, Мире

Теория. Значение физической культуры. Развитие легкой атлетики в России. Краткая характеристикалегкоатлетических упражнений как средства физического воспитания. История возникновения легкой атлетики и развитие его в России. Легкая атлетика в Мире, на современных и древних Олимпийских играх

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня юного спортсмена**.**

2. **Общая и специальная физическая подготовка**

Теория. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практика.

- Подвижные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, игра.
- Эстафеты.
- Бег на различные дистанции
- Прыжки
- Скачки
- Метание мячей
- Упражнения в парах
- Упражнения с набивными мячами

4. **Техника видов легкой атлетики**

Теория. Классификация легкоатлетических видов.

Анализ техники специльных беговых, прыжковых упражнений.

Анализ техники бега на короткие дистанции; на средние дистанции; эстафетного бега;

Анализ техники прыжка в длину с места, прыжка в вытоту способом «ножницы»

Анализ техники метания малого мяча

Практика.

Специальные беговые упражнения

Бег на короткие дистанции

Бег на средние дистанции

Эстафетный бег

Прыжки в длину с места

Прыжки в высоту
Метание малого мяча

5. **Правила соревнований по легкой атлетике**
Теория. Правила проведения соревнований.
Практика. Внутригрупповые соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.
6. **Итоговое занятие**
Практика. Итоговая сдача нормативов**.**
После первого года обучения (младшая группа) обучающие должны знать:
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил соревнований по легкой атлетике;
- технические особенности базовых легкоатлетических видов
- **уметь:**
• выполнять общеразвивающие упражнения;
• применять технику передвижения;
• выполнять бег на короткие дистанции
• выполнять бег на средние дистанции
• выполнять прыжок с места
• выполнять метание малого мяча

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж по Т\Б
2	Развитие легкой атлетики в России, Мире	12	10	2	Беседа, рассказ, тесты
3	Общая и специальная физическая подготовка.	80	4	76	Сдача нормативов по физической подготовке
4	Техника видов легкой атлетики	103	6	97	Сдача практических нормативов по видам легкой атлетики
5	Правила соревнований по легкой атлетике	16	6	10	Проведение и участие в соревнованиях
6	Итоговое занятие	3	1	2	опрос
ИТОГО		216	28	188	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1. **Вводное занятие**
Теория.
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях легкой атлетикой
- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях легкой атлетики
- Инвентарь и оборудование для занятий легкой атлетикой.

Практика. Подвижные игры с элементами легкой атлетики

2. Развитие легкой атлетики в России, Мире

Теория. Значение физической культуры. Развитие легкой атлетики в России. Краткая характеристикалегкоатлетических упражнений как средства физического воспитания. История возникновения легкой атлетики и развитие его в России. Легкая атлетика в Мире, на современных и древних Олимпийских играх

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня юного спортсмена**.**

3. **Общая и специальная физическая подготовка**

Теория. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практика.

- Челночный бег
- Эстафеты.
- Бег на различные дистанции
- Прыжки
- Скачки
- Метание мячей
- Упражнения в парах
- Упражнения с набивными мячами

4. Техника видов легкой атлетики

***Теория*.** Классификация легкоатлетических видов.

Анализ техники специльных барьерных упражнений, прыжковых упражнений.

Анализ техники барьерного бега на короткие дистанции;

Анализ техники прыжка в длину с разбега, прыжка в вытоту способом «фосбюри»

Анализ техники метания гранаты

Анализ техники толкания ядра

Практика.

Специальные беговые упражнения

«Барьрная школа»

Бег на короткие дистанции

Бег на средние дистанции

Эстафетный бег

Прыжки в длину с места

Прыжкив длину с разбега

Прыжки в высоту

Метание малого мяча

Метание гранаты

Толкания ядра

.

5. Правила соревнований по легкой атлетике

Теория. Правила проведения соревнований.

Практика. Внутригрупповые соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

6. **Итоговое занятие**

Практика. Итоговая сдача нормативов**.**

<u>После второго года обучения</u> занимающийся в секции обучающие должны знать:

- **Единую спортивную классификацию и её значение для развития спорта в России;**
- **значение и содержание самоконтроля;**
- **дневник самоконтроля;**

- **виды комплексов упражнений ОФП**

уметь выполнять:

- - общеразвивающие упражнения без предметов;
- упражнения с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- выполнять прыжок в длину с разбега
- выаолнять метание гранаты
- выполнять толкание ядра
- выполнять прыжок в высоту с разбега

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж по Т\Б
2	Развитие легкой атлетики в России, Мире	12	10	2	Беседа, рассказ, тесты
3	Общая и специальная физическая подготовка.	80	4	76	Сдача нормативов по физической подготовке
4	Техника видов легкой атлетики	103	6	97	Сдача практических нормативов по видам легкой атлетики
5	Правила соревнований по легкой атлетике	16	6	10	Проведение и участие в соревнованиях
6	Итоговое занятие	3	1	2	опрос
ИТОГО		216	28	188	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. **Вводное занятие** ***Теория.***

- Правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях легкой атлетикой
- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях легкой атлетики
- Инвентарь и оборудование для занятий легкой атлетикой.

Практика. Подвижные игры с элементами легкой атлетики

2. Развитие легкой атлетики в России, Мире

Теория. Значение физической культуры. Развитие легкой атлетики в России. Краткая характеристикалегкоатлетических упражнений как средства физического воспитания. История возникновения легкой атлетики и развитие его в России. Легкая атлетика в Мире, на современных и древних Олимпийских играх

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня юного спортсмена**.**

4. **Общая и специальная физическая подготовка**

Теория. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практика.

- Челночный бег
- Эстафеты.
- Бег на различные дистанции
- Прыжки
- Скачки
- Метание мячей
- Упражнения в парах
- Упражнения с набивными мячами

4. Техника видов легкой атлетики

Теория. Классификация легкоатлетических видов.
Анализх техники специальных упражнений метателя
Анализ техники метания диска
Анализ техники толкания ядра

Практика.
Специальные беговые упражнения
«Барьрная школа»
Бег на короткие дистанции
Бег на средние дистанции
Эстафетный бег
Прыжки в длину с места
Прыжкив длину с разбега
Прыжки в высоту
Метание малого мяча
Метание гранаты
Толкания ядра
.

5. **Правила соревнований по легкой атлетике**

Теория. Правила проведения соревнований.
Практика. Внутригрупповые соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

6. **Итоговое занятие**

Практика. Итоговая сдача нормативов**.**

После третьего года обучения учащиеся должны знать:

- правила проведения и судейство соревнований по легкой атлетике;
- технику выполнения специальных физических упражнений по легкой атлетике;
- . **уметь:**
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- применять технику передвижения;
- выполнять бег на короткие дистанции
- выполнять бег на средние дистанции
- выполнять прыжок с места
- выполнять метание малого мяча
- выполнять прыжок в длину с разбега
- выаолнять метание гранаты
- выполнять толкание ядра
- выполнять прыжок в высоту с разбега

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	25.05.2024	36	216	2 раза в неделю по 3 часа

Рабочая программа

Рабочая программа «Легкая атлетика» 1-3 годов обучения оформлена согласно утвержденному «Положению о рабочей программе педагога дополнительного образования» см. Приложение № 2

Оценочные и методические материалы

Результативность освоения данной программы осуществляется через использование разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний, умений и навыков в процессе практической работы на занятиях;
- тематический контроль умений и навыков; итоговый контроль умений, знаний и навыков при анализе итоговой работы.

На протяжении всего процесса обучения юные легкоатлеты учатся правильно анализировать и оценивать свою работу. Их оценочная деятельность предусматривает следующие этапы:

- оценка педагога;
- совместная оценка обучающегося и педагога;
- самооценка.

№	**Тема программы**	**Форма организации и проведения занятия.** Приложение №1	**Методы и приёмы организации учебновоспитательного процесса.** Приложение №,3,4,5	**Вид и форма контроля, форма предъявления результата.** Приложение №6
1	Развитие легкой атлетики в России, Мире	Групповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала	Опрос, беседа
2	Общая и специальная физическая подготовка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, группах тренировки	Тестирование

3	Техника видов легкой атлетики	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические и теоретические занятия, упражнения в группе, команде тренировки, наглядный показ педагогом.	соревнование
4	Правила соревнований по легкой атлетике	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические и теоретические занятия, упражнения в группе, команде тренировки, наглядный показ педагогом.	Опрос, проведение и участие в соревнованиях

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки

- Инструкции по охране труда на занятиях легкой атлетикой.
- Положение о проведении школьных соревнований по легкой атлетике
- Тесты по физической, технической подготовленности, по ОФП

II. Дидактические материалы

- Видео ряд и презентации упражнений по легкой атлетике.
- Презентации общеразвивающих упражнений для разминки
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- Правила судейства по легкой атлетике

III. Методические рекомендации

- Рекомендации по организации беговых видов легкой атлетики
- Рекомендации по организации прыжковых видов
- Рекомендации по организации метаний
- Рекомендации по организации подвижных игр.

Для реализации программы «Легкая атлетика требуется следующее **материальнотехническое обеспечение:**

№	**Оборудование**	**Примечания**
1	Большой спортивный зал 12х24 м.	1
2	спортивные площадки (стадион)	1
3	Фишки, конусы	30 штуки
4	Гимнастический мат	18 шт.
5	Гимнастическая скамья	4 шт.
6	Скакалка	15 шт.

7	Ручной мяч вес: 1 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг	5 шт. каждого вида

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

Лямцев М.И. Легкая атлетика. Учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, утв. Комитетом по Ф К и С , 1977г

1. А.В.Коробов, В.Н.Городенцев Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
2. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г.Травина Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
3. В.Г.Никитушкин Легкая атлетика.(бег на короткие дистанции) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989г
4. А.Д.Комарова Легкая атлетика.(многоборья) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту1989г

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Зеличенок В.Б., Спичков Н.В., Штейнбах В. Легкая атлетика.Энциклопедия. 2012г

1. Олимпийская энциклопедия.Легкая атлетика.Афины 2004, Пекин 2008, 2011г
2. Озолин Э. Спринтерский бег, 2010г
3. ОрловР.В. Легкая атлетика. 2006г
4. Попов В. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. 2006г
5. Будунов Е. Дневник бегуна или история Вашего бега. 2022г

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

http://rusathletics.com Легкая атлетика России

1. http://www.trackndfield.ru- Главные новости легкой атлетики
2. vfla.lsport.net- Всероссийская Федерация Легкой Атлетики

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Формы проведения занятий

Форма проведения занятий	Описание
Игра	Виды игр как средство воспитания двигательных качеств юных легкоатлетов описаны в отдельном *приложении №3*
Беседа	Обсуждение отдельных эементов техники, при выполнении упражнений, заданий и игры; умение использовать технические элементы и тактические приемы.
Практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы	Упражнения по физической, специальной, технической подготовке *Приложение№4*
Соревнования	Итоговое выступление, работа на результат
Судейская практика на уровне муниципального	Правила проведения и судейство соревнований по легкой атлетике.

учреждения	
Спортивные праздники	проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования.
Методический разбор спортивных соревнований	Показ соревнований, видеофильмов, записей тренировок с отдельными упражнениями и элементов для детального разбора.
Контрольные соревнования	Соревнования внутри группы

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Материалы к занятиям

Физическая подготовка

Ходьба и бег, кроссовая подготовка

- закрепление навыка правильной осанки,
- закрепление навыка правильного положения головы, туловища, по- становки стоп и движений ног и рук в медленном беге,
- ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голе- ностопном, коленном и тазобедренном суставах,
- ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, тулови- ща и головы,
- ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и времен- ных 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, соответ- ствующей возрасту,
- обучение основам техники легкоатлетических упражнений,
- специальные беговые легкоатлетические упражнения,
- обучение технике высокого старта.

Прыжки

- пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгива- ния 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 вер- тикальные 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, оттал- киваясь правой и левой ногой,
- упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакал- ку, 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 горизон- тальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой,
- метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех ша- гов 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 интен- сивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3х10 м),
- повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

Скоростно-силовые способности:
- повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10 м,
- 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 положе- ний (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 гимна- стикой,
- 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, туло- вища 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, гимна- стических матах, скамейках,
- лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке,
- перелезания через препятствия,
- упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением пло- щади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения,
- преодоление полос препятствий с использованием навыков приклад- ных гимнастических видов движений.

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения: Упражнения на развитие гибкости:
- ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами,
- наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах,

- выпады и полушпагаты на месте,
- «выкруты» со скакалкой,
- высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях,
- полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами,
- наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах,
- выпады и полушпагаты на месте,
- «выкруты» со скакалкой,
- высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях,
- полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- произвольное преодоление простых препятствий,
- передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе,
- ходьба по гимнастической скамейке 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 поло- жениях 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 по- следовательными движениями ногами и руками,

-равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фик- сацией 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; «выключе- ние» 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 переменой опоры на руки и ноги,
- упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические пал- ки) с включением в работу основных мышечных групп,
- лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различ- ной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамей- ке (в упоре на коленях и в упоре присев),
- перелезания через препятствия с опорой на руки,
- подтягивание в висе лёжа,
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку,
- прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением по- очерёдно 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 поло- жений,

- кувырок вперёд и назад в группировке,
- кувырок назад в стойку на одно колено,
- кувырок назад в полушпагат (девочки), упор стоя ноги врозь (мальчи-
- 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 рук,
- сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамей-ке(девочки), на полу (мальчики),
- равновесия: повороты на опоре,
- равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд,
- ходьба вперёд и назад с полуприседом на одной ноге,
- приставные шаги, переменные, быстрые шаги; ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки,
- преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимна- стических скамеек, снарядов, элементов акробатики и т. д. на усмотрение пе- дагога.

Подвижные игры

Преподаватель выбирает самостоятельно: индивидуальные, парные, коллективные игры; игры с использованием гимнастических, легкоатлетиче- ских (бег, прыжки, метания) видов движений, подготовительные игры к бас- кетболу, футболу и другие; эстафеты;

1.1. Примерный перечень подвижных игр для 8-11 лет:

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

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Пройди и не уро- ни» (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 опре- делённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стен- ку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м) «Перепрыг- нули ручеёк» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки)

«Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймаешь мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

Навыки в других видах спорта:

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, по- сле поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, уме- ние 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. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол, пионербол. Подача и передача мяча. Удары. Прием. Дву- сторонняя игра 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. Двусторонние игры по упрошенным правилам.

Соревнования по физической подготовке

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м. (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие скоростносиловых качеств.

«Парные пятнашки». Обучающиеся строят в одну шеренгу, затем дают команду «На первый-второй рассчитаться». Первые номера должны запомнить своего партнера, то есть второй номер. Вторые номера должны знать первые номера. Перед тем как подать сигнал для начала упражнения, тренер предупреждает, что выбегать за пределы площадки не разрешается, и объясняет, что игра будет продолжаться 3 мин. Затем он дает команду «Приготовиться!». По этой команде первые номера разбегаются и становятся, где хотят, но в пределах площадки. Вторые номера в это время остаются в шеренге. Подав команду «Марш!», преподаватель засекает время. Первые номера стараются осалить ударом по плечу своего партнера. Если первый номер осалит партнера, игроки этой пары расходятся на 10 м и начинают играть сначала. Каждая пара подсчитывает, сколько раз первый номер осалил второго. Затем объявляется пятиминутный перерыв, в течение которого играющие отдыхают в ходьбе. Затем играют еще 3 мин, но водят уже вторые номера.

«Вызов». Группу разбивают на пары, примерно равные по силам. на площадке, и указывают направление бега. Пути, по которым пробегают пары, не должны пересекаться.

После того как все пары займут отведенные им места, тренер объясняет, в чем состоит упражнение: двое играющих становятся лицом друг к другу, при этом тот, кто начинает упражнение, становится спиной в сторону предлагаемого бега. Второй игрок стоит лицом к направлению предлагаемого бега, вытягивая вперед ладонь правой руки, согнутой в локте и прижатой к правому боку, а левой рукой из-за спины захватывает правый локоть.

По сигналу преподавателя играющий, стоящий спиной к направлению бега, ударяет три раза правой рукой по ладони партнера и с третьим уда ром, повернувшись кругом, стремительно убегает от своего напарника. Тот стремится догнать убегающего и осалить его ударом по плечу. Это нужно сделать, пока убегающий не пересечет черту, которую проводят в 20—30 м. от линии старта. После нескольких пробежек партнеры меняются ролями.

«Хватай первым». При проведении упражнений с разделением на пары каждый обучающихся обычно стремится играть в паре с одним и тем же партнером. Не следует этому препятствовать. Каждой паре отводят отдельное место так, чтобы расстояние между парами составляло не менее 30 м. Играющие должны, повернувшись лицом друг к другу, стать на расстоянии 2 м один от другого, положить между собой какой-нибудь небольшой предмет, например эстафетную палочку, и принять условное исходное положение, которое может быть различным: сидя, в упоре присев, лежа на спине, в упоре лежа и др. Расставив пары по местам, тренер командует: «Исходное положение принять!», проверяет, все ли правильно выполнили его команду. После этого он дает сигнал (свисток, выстрел), по которому игроки каждой пары стремятся первыми схватить предмет. Схватив его, они бегут в любую сторону на расстояние 20 м. Если в это время партнер не успеет осалить убегающего, то тому игроку, который схватил предмет первым, засчитывается очко. Упражнение проводится до тех пор, пока один из играющих не наберет 10 очков.

«Печать». Группы по 5—6 человек. В каждой назначают водящего. Игрокам дают один мешочек с песком. Водящему запрещают убегать за пределы площадки. По команде преподавателя водящий убегает от остальных игроков своей группы, перемещаясь по площадке в любом направлении. Остальные игроки также перемещаются по площадке и перекидываются мешочком с песком, которым они должны осалить водящего. Бросать мешок в водящего не разрешается, нужно при осаливание держать мешочек в руке, т.е. как бы поставить этим мешочком печать на водящего. Тот, кто осалит водящего, сам становится водящим.

«Выбивание теннисным мячом». Группу разбивают на две команды. По жребию определяют, какая команда будет водить, т.е. выбивать мячом игроков другой команды. Выбегать за пределы поля не разрешается. Тренер бросает мяч одному из игроков водящей команды и подает сигнал к началу игры. Игроки команды водящих перебрасывают мяч друг другу и стараются попасть мячом в своих противников. Те увертываются. Игроки обеих команд свободно перемещаются по полю. Игрок, в которого попали мячом, покидает поле. Игра продолжается, пока все игроки не будут «выбиты». Время игры преподаватель фиксирует по секундомеру. В следующий раз водит уже

другая команда. Время, требующееся второй команде, чтобы окончить игру, также фиксируется. Команда, водившая меньшее время, объявляется победительницей.

«День и ночь». На поле проводят две параллельные линии на расстоянии 2 м одна от другой. Вдоль каждой ставят команду. Количество игроков в командах должно быть одинаковым. Игрок одной команды имеет перед собой игрока второй команды. По сигналу играющие поворачиваются спиной к своим партнерам. Одна команда получает название «Ночь», другая — «День». Если звучит слово «Ночь», одноименная команда убегает, а команда «День» поворачивается кругом и догоняет «Ночь». Если называют «День», команды меняются ролями. Каждый игрок догоняет только своего партнера. Осаливает его он легким ударом руки по плечу. Осаливать нужно, пока игрок не добежал до линии, проведенной в 20 м от исходной черты, на которой располагаются игроки. Играющий, запятнавший своего партнера из другой команды, выигрывает для своей команды очко. Выигрывает команда, первой набравшая 20 очков. Тренер должен разнообразить и варьировать вызовы команд.

Вариант игры. Одна команда стоит на линии, а навстречу ей, соблюдая правило дорожек, идет шагом другая команда. Когда расстояние между командами сократится до 2—3 м, преподаватель дает свисток. По свистку команда, которая двигалась шагом, поворачивается и убегает; команда, стоявшая на месте, стремится догнать убегающих и запятнать их. Тренер подсчитывает, сколько очков набрала «догоняющая» команда за три пробежки, и меняет команды на старте.

«Эстафета вокруг пункта». Группу разбивают на команды, выстраивающиеся в шеренги. Капитаны команд становятся во главе команд. Впереди, на расстоянии 25—30 м, выставляют указатели поворота. При проведении игры в зале поворот не должен быть ближе 5 м от стены. Тренер сообщает играющим, из какого исходного положения на старте они должны начинать бег, и строго контролирует соблюдение этого правила. Эстафету начинают по сигналу. Капитаны бегут до поворотного пункта, обегают его, возвращаются и передают эстафету следующему номеру своей команды. Принимающий эстафету к этому времени должен стоять на старте в условленном исходном положении. Игрок, передавший эстафету, становится в затылок последнему игроку своей команды и ждет своей очереди снова бежать с эстафетной палочкой. Игра продолжается беспрерывно до тех пор, пока каждый из занимающихся не пробежит с эстафетой, по крайней мере, четыре раза. После этого игра заканчивается и выявляется победитель.

«Эстафета по кругу». Тренер разбивает группу на команды по 6 человек. Каждая команда становится в круг, и игроки рассчитываются, начиная с капитанов, по порядку номеров. Игроки располагаются лицом в центр круга в 2 м один от другого. По сигналу тренера первые номера (капитаны) делают поворот направо и бегут по внешнему кругу. Обежав круг, они становятся на свои места (которые занимают на площадке). Как только закончивший бег игрок приставит вторую ногу к опорной ноге, игрок, имеющий следующий номер, начинает бег по кругу. Так эстафета продолжается до последнего игрока команды. Последний игрок, окончив бег, поднимает руку и кричит: «Есть!» Тренер определяет, какая команда выиграла состязание.

«Бег ловких». Две или несколько команд общей группой становятся на старте. Четыре флажка или другие заметные предметы расставляются на расстоянии примерно 15 м. один от другого. Перед забегом каждый участник кладет в пунктах I, II, III, IV (у древка каждого флажка) принадлежащий ему предмет, названный руководящим игрой. Команды стартуют одновременно. Пробежав к каждому пункту в последовательности II, III, IV и I, каждый участник разыскивает и как можно скорее собирает принадлежащие ему вещи, после чего вся команда должна собраться в месте, указанном руководящим со старта.

«Пробежки туда и обратно». Две команды по 6—7 человек занимают исходное положение. Команда «бьющих» располагается вдоль линии А. Первым к месту броска стоит капитан команды (под первым номером), за ним по порядку номеров располагаются остальные члены команды. Капитан команды «ловящих» наиболее целесообразно расставляет в поле игроков своей команды, а сам становится против места броска в 20—25 м. Линии А и Б отстоят одна от другой на 35—37 м. Игру начинает капитан команды «бьющих». С места броска он метает в поле теннисный мяч. Обычно стремятся бросить мяч как можно дальше. Бросив, капитан бежит с максимальной скоростью к линии Б и наступает на нее ногой, затем поворачивается кругом и возвращается к линии А. В момент его пробежки игроки, находящиеся в поле, ловят мяч (с лета или с отскока). Игрок, поймавший мяч, передает его над головой второму игроку, второй — третьему, и так до последнего. Тренер, выполняя роль судьи, замечает, что произойдет раньше: перебегающий игрок пересечет

линию А или «ловящие» игроки переведут мяч последнему игроку шеренги. Кто быстрее выполнит свое действие, тот дает команде очко.
Подобно капитану команды, бросают мяч и совершают перебежки остальные «бьющие». После того как сделает бросок последний игрок, производится подсчет очков, объявляется команда-победительница. Команды меняются ролями.
«Баскетбол». В игре участвуют две команды по 5 человек в каждой. Игру начинают с центра поля; тренер подбрасывает мяч вверх и дает свисток. Игроки одной команды, завладев мячом, пытаются забросить его в корзину противника. В игре можно бросать мяч рукой, отнимать мяч у игрока другой команды только одной рукой. Нельзя проводить ведение мяча дважды — остановившись, нужно отдать мяч. Если игрок не ведет мяч, то ему не разрешается держать его в руках более 2 с. Запрещены толчки и захваты партнера, не разрешается игра головой и ногами.
«Получить мячик». Инвентарь: мячик, шнурок. Основная цель — усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания. Подвешивают на шнурке мячик на доступной атлетам высоте. Устанавливают очередность выполнения упражнений. Занимающийся выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается дотронуться рукой до подвешенного на шнурке мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляют одно очко. Удачным считается прыжок, в котором спортсмен коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняют одну попытку.

Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие скоростных качеств
«Кто дальше пропрыгает на одной ноге или в положении приседа». Занимающихся выстраивают в две или три колонны, показывают направление движения, объясняют, что нужно пропрыгать на одной ноге (без смены ног) или в положении приседа как можно дальше и остановиться. Следует предупредить, что темп прыжков не должен быть очень быстрым. По команде играющие, стоящие первыми в колоннах, начинают прыгать. После того как они продвинутся на 15—20 м, дается сигнал для начала движения игрокам, стоящим вторыми в колоннах. Затем прыгают третьи и т.д. После этого объявляется победитель и повторяются прыжки на другой ноге.
«Челнок». Занимающихся распределяют по двум командам, которые становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними проводят среднюю линию (линию старта). Капитаны команд по очереди посылают своих игроков к средней линии, от которой они должны совершать прыжок. Заранее устанавливают, что игроки одной команды будут прыгать (с места толчком двумя ногами) вправо от средней линии, а игроки другой команды — влево от нее. После начала игры, т.е. после прыжка первого игрока, отмечают (мелом) место его приземления по пяткам. Игрок возвращается в свою команду, а с отметки его приземления в обратную сторону (к средней пинии) прыгает игрок из команды противника. Длина его прыжка также отмечается, после чего в борьбу вступают вторые номера и т.д. Если последнему игроку (завершающему соревнование) удалось перепрыгнуть через среднюю линию — его команда побеждает, если не удалось команда проигрывает.
«Перемена мест». Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой, закончив прыжки, первыми пересекут противоположную линию. Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2—3 самых выносливых прыгуна. По числу игроков на площадке нетрудно определить командупобедительницу: она сохранила больше прыгунов.
«Толкай из круга». Обозначают круг диаметром 4—6 м. Игроки (четное количество — 4 или 6) произвольно становятся в круг. По команде играющие начинают выталкивать друг друга из круга. Как только ступня или другая часть тела игрока коснется земли за линией круга, игрок выбывает из игры. Толкать разрешается только в грудь и плечи. Игрок, оставшийся в кругу последним, считается победителем.
«Пятнашки». Тренер объясняет группе, что в данной игре всем игрокам можно продвигаться только прыжками на одной ноге, менять опорную ногу не разрешается: тот, кто сменит ногу, становится водящим. Водящий, назначенный тренером, должен запятнать любого из играющих ударом по плечу. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но, как только новый

водящий приступит к выполнению своей роли, все должны передвигаться опять только на одной ноге. Тренер может назначить несколько водящих в случае большого состава группы. Размеры площадки нужно ограничить ориентирами. Наиболее подходит для игры место размером баскетбольной площадки. Игрок, вышедший за пределы площадки, становится водящим.

«Какая команда прыгает дальше». Назначают двух капитанов команд. Остальных игроков делят на две команды. Тренер показывает направление движения и объясняет условия игры. От начальной линии одновременно прыгают на одной ноге (не меняя ногу) по одному игроку из каждой команды. На том месте, где остановится или оступится на другую ногу прыгающий игрок, его меняет игрок соответствующей команды. Состязание начинается по сигналу. Все игроки идут вслед за прыгающим. Если игру проводят на стадионе, можно состязаться на количество кругов. **«Встречная эстафета с обменом набивными мячами (или другими предметами)».**

Команды строят в шеренгу. Одну половину команды выстраивают у одной линии старта (А), другую — у противоположной линии (Б). Игроки всех команд, начинающие бег, держат в руках набивные мячи. По сигналу первые и пятые номера каждой команды продвигаются скачками в приседе (или на одной ноге) навстречу друг другу. Встретившись, они обмениваются набивными мячами (бросать мячи не разрешается), потом возвращаются к линиям старта, передают набивные мячи следующим игрокам своих команд, а сами становятся в хвосты колонн. Игрок, получивший мяч, повторяет действия первого. Эстафета повторяется потоком по 5-6 раз.

«Эстафета в скачках на одной ноге». Группу разбивают на команды по 5—6 человек. В каждой команде назначают капитана. Затем капитаны выстраивают свои команды по одному у линии старта. В 15 м от старта против каждой команды должны быть поставлены стойки, обозначающие поворот. В зале стойки нужно ставить не ближе чем в 5—6 м от стены. По команде «На старт!» капитаны команд принимают положение стоя на одной ноге, держа эстафетные палочки наготове в правой руке. По команде «Марш!» капитаны команд начинают передвигаться вперед скачками. Игроки продвигаются до поворотных пунктов, делают поворот и возвращаются обратно скачками на другой ноге. После передачи эстафеты следующему игроку капитаны становятся в хвост своей команды. Передача эстафеты повторяется поточно (без перерыва) 3—4 раза всеми игроками команды.

«Не давай мяч водящему». В игре участвуют 5—6 человек. Один из них водящий. Он встает в центре круга, держит набивной мяч в руках. Остальные игроки стоят в кругу, лицом к центру. Водящий бросает мяч любому игроку, стоящему в кругу. Игра начинается. Игроки, стоящие в кругу, перебрасывают мяч (через круг или по кругу), а водящий старается дотронуться до мяча рукой. Как только он это сделал, его сменяет игрок, от которого пришел мяч. Если водящий устал, преподаватель должен назначить другого водящего.

«Пятнадцать передач». Играют одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков под номерами 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7—8 м друг от друга. Центральный игрок (№ 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнеру слева (№ 1). Тот ловит мяч и бросает его через центрального игрока вправо № 3, который возвращает мяч центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается до 15 передач. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. Команда, выполнившая первой 15 передач, выигрывает.

«Хоккей с набивным мячом». Игру проводят наподобие обычного хоккея с мячом. Ширина ворот 3 м. Мяч разрешается бросать, катать по земле только одной рукой. Состав команд — по 5—6 человек. Каждая команда имеет вратаря, который имеет право брать мяч двумя руками. Можно играть и без вратаря, тогда ширина ворот —1 м . Вокруг ворот (в радиусе 3 м) устанавливается запретная зона, куда нельзя входить во время игры ни защитникам, ни нападающим. Мяч, оставшийся в этой зоне, вводится в игру выбрасыванием из-за боковой линии защищающейся командой. Тренер подбрасывает мяч вверх (как в баскетболе), и команды вступают в борьбу за мяч. Если игрок схватил мяч одновременно двумя руками, то назначается штрафной бросок, который выполняется одной рукой с 7 м.

«Бежал с мячиком». Инвентарь: большой мяч или маленький мячик.

Место проведения: игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель — обучение бегу по дистанции.

Чертят дугу, позади которой размещают две команды игроков, выстроенных в колонну по одному. Назначают двух ведущих, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в

руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки занимающихся. После сигнала тренера ведущий, находящийся за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением».

Инвентарь: флажки.

Место проведения: беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель — развитие реакции, ловкости, скорости.

Размечают три параллельные линии. Две первые — стартовые — находятся на расстоянии 5—7 м одна от другой, третья — финишная — находится на расстоянии 15—20 м от стартовых линий. Участников делят на две команды, одну из них выстраивают на одной, другую — на другой стартовой линии. По сигналу тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков — добежать до финиша, не дав обогнать себя игрокам другой команды. Настигнутым считается игрок, до которого дотронулись рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег».

Место проведения: беговая дорожка стадиона.

Основная цель — воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Размечают две стартовые линии на расстоянии 20—30 м одна от другой. Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым и касаются их рукой. Вторые — бегут к третьим и т.д.

Выигрывает команда, первой занявшая свои первоначальные места.

«Эстафета — преследование». Участвуют две полукоманды, бегуны имеют порядковые номера. Белые бегуны с четными номерами находятся на линии Б, а белые бегуны с нечетными номерами — на линии А. Четные номера черных стартуют с линии А, а нечетные номера черных — с линии Б. Первые номера стартуют одновременно с линии А и с линии Б, делают полкруга по беговой дорожке и передают эстафету своим вторым номерам; вторые номера на противоположной прямой передают эстафету своим третьим номерам и т.д. Нужно внимательно следить за расстановкой бегунов перед стартом. В случае необходимости перед соревнованием, чтобы избежать ошибок, можно дать указание команде пробежать очень сокращенную дистанцию в том же составе.

Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие выносливости

«Кто быстрее перенесет предметы». Занимающихся делят на две команды. Каждой команде принадлежат различные предметы в ящиках. По сигналу тренера каждая команда должна захватить как можно больше предметов из ящика противника и перенести их в свой ящик. За одну пробежку разрешается брать только один предмет. Все команды в начале игры имеют одинаковое количество предметов.

«Охотники» и «зайцы». Две команды имеют один мяч. Все «зайцы» стоят на игровом поле, «охотники» равномерно распределены вокруг. По сигналу первый «охотник» выбегает на поле, чтобы поразить мячом «зайца». Как только он это делает, мяч передается второму «охотнику» и т.д. Когда «охота» будет закончена, засекается время. Игроки меняются ролями

«Гонка с выбыванием». С помощью флажков размечают круг диаметром 9—12 м, на нем проводят линию старта-финиша. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются. Победителем объявляют того, кто остается лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок. По усмотрению руководителя участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом. **«Нападают пятерки».** Играют три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч — у игроков первой пятерки, находящейся в произвольном порядке лицом ко второй пятерке. У игроков команд майки разного цвета. По сигналу игроки первой пятерки нападают на щит второй пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удается перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит третьей пятерки. Первая пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте второй пятерки. Третья пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на

первую пятерку и т.д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Время игры зависит от подготовленности занимающихся. Игру проводят по упрощенным правилам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5 **Дидактический материал**

№	Материал	Примечания
1	Подборка соревнований по легкой атлетике на 3 года обучения.	Электронный носитель
2	Общефизическая, специальная подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	Электронный носитель

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

Объект наблюдения	**Степень и признаки утомления**		
	Небольшая	**Средняя**	**Большая (недопустимая)**
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхняя половина тела	Резкая верхней половине тела и ниже пояса, выступление соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение,	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

		одышку, шум в ушах	

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для групп начальной подготовки 1-го года обучения (9лет)

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м	8,6-8,8	8,9-9,8	9,9-10,2	9,1-9,3	9,5-10,3	10,4-10,8
2	Бег 60м	10,2	10,8	11,4	10,3	10,8	11,5
3	Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
5	Бросок н/мяча из-за головы	350	300	250	300	250	220

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для групп начальной подготовки 2-го года обучения (10лет)

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м.	8,5-8,7	8,8-9,3	9,4-9,7	9,0-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1
2	Бег 60м.	10,0	10,5	11,0	10,0	10,5	11,0
3	Прыжок в длину с места	170	160	150	170	160	140
4	Тройной прыжок	530	480	430	450	400	350
5	Бросок н/мяча из-за головы	400	350	300	350	300	250
6	Бег 300м.	1.04,0	1.08,0	1.12,0	1.06,0	1.10,0	1.15,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
Для групп начальной подготовки 3-го года обучения (11лет)

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м.	8,5-8,6	8,8-9,3	9,4-9,7	8,9-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1
2	Бег 60м.	9,8	10,2	10,8	10,5	10,8	11,3
3	Прыжок в длину с места	180	170	155	175	165	145
4	Тройной прыжок	530	480	430	450	400	350
5	Бросок н/мяча из-за головы	400	350	300	320-350	280-319	230-279
6	Бег 300м.	1.03,0	1.06,0	1.10,0	1.05,0	1.08,0	1.13,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
Для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения (многоборье) 12-13 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн. Бег 3х10м	8,2-8,3	8,4-8,6	8,7-9,0	8,7-8,8	8,9-9,6	9,7-10,0
2	Бег 60м.	9,3	9,8	10,3	10,5	10,7	11,1
3	Прыжок в длину с места	190	170	150	180	160	140
4	Тройной прыжок	540-600	500-539	460-499	470-510	450-469	380-449
5	Бросок н/мяча из-за головы	410-450	370-409	340-369	360-420	340-359	300-339
6	Бег 300м.	59,0	1.04,0	1.08,0	1.01,0	1.06,0	1.12,0
7	Бег 600м	2.05,0	2.15,0	2.25,0	2.25,0	2.35,0	2.45,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
Для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения (многоборье) 13-14 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м.	7,6	8,4	8,8	8,4	9,0	9,4
2	Бег 60м.	8,7	9,3	10,0	9,9	10,5	10,8
3	Прыжок в длину с места	210	200	170	186	170	160
4	Тройной прыжок	580-620	550-579	500-549	510-530	470-509	400-469
5	Бросок н/мяча из-за головы	500-550	430-499	380-429	420-480	380-419	340-379
6	Бег 300м	53,0	59,0	1.05,0	57,0	1.01,0	1.10,0
7	Бег 600м	1.54,0	2.05,0	2.20,0	2.13,0	2.25,0	2.35,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
Для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения 14-15 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м.	7,4	8,0	8,3	8,2	8,5	9,3
2	Бег 60м.	8,2	8,7	9,3	9,4	9,9	10,5
3	Прыжок в длину с места	230-240	195-229	180-195	200	180	170
4	Тройной прыжок	700-720	650-699	600-649	520-550	480-520	470-479
5	Бросок н/мяча из-за головы	700	600	500	450	420	360
6	Бег 100м.	13,4	14,2	15,2	15,8	17,0	18,0
7	Бег 800м	2.30,0	2.40,0	2.50,0	3.00,0	3.15,0	3.30,0

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА УЧАЩЕГОСЯ

Ф.И.О.

Дата рождения

Год, месяц начала занятий легкой атлетико й

Год обучения	Дата	Физическое и функциональное развитие							Заключе
		Рост, см	Масса тела, кг	ЧСС в покое, уд/мии	ЧСС макс, уд/мин	АД в покое мм рт.ст.	АД макс мм рт.ст.	Примечания	
исходные данные (во время приема ребенка в секцию)	Сентябрь								
в начале 1-го года обучения	Сентябрь								
в конце 1-го года обучения	Май								
в начале 2-го года обучения	Сентябрь								
в конце 2-го года обучения	Май								
в начале 3-го года обучения	Сентябрь								
в конце 3-го года обучения	Май								
и т.д.									

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ УЧАЩЕГОСЯ

Дата	Настроение по 5 бальной шкале		Самочувствие по 5балльной шкале		Аппетит по 5-балльной шкале	Сон по 5балльной шкале	ЧСС, уд/мин	
	до занятия	после занятия	до занятия	после занятия	в течение дня		до занятия	после занятия

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №238
с углубленным изучением английского языка
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Отделение дополнительного образования детей

УТВЕРЖДАЮ
ВРИО директора ГБОУ СОШ № 238
с углубленным изучением английского языка
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
_____Дубровина Н.В.
«31» августа 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Легкая атлетика»
2023-2024 учебный год
Направленность физкультурно-спортивная
Группа № 1
Год обучения первый
Возраст обучающихся 9-12 лет

Барабанова Юлия Юрьевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Цель

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся через занятия легкой атлетикой.

Задачи первого года обучения

Обучающие

- обучение технике специальных беговых упражнений
- обучение технике специальных прыжковых упражнений
- обучение технике специальных упражнений метателя
- обучение бегу на короткие дистанции
- обучение бегу на средние дистанции
- обучение эстафетному бегу
- обучение технике прыжка в длину с места
- обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание»
- обучение технике метания малого мяча

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования

их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;

- развитие желания к постоянному наращиванию спортивных результатов,
- раскрытие двигательных возможностей учащихся

Воспитательные:

- формировать навыки общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности;
- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий легкоатлетическими упражнениями и спортом в целом;
-

Профориентационные: проводятся беседы по темам: « в жизлегкая атлетика в жизни». «Тренер по легкой атлетике – специалист или друг», «Работа с детьми – это важно»

Здоровьесберегающие: проводятся беседы по темам: «Основы здорового образа жизни». «Важность разминки», «Функции суставно-связочного аппарата»

а) содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

б) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости, развивать координационные способности и силу воли

Планируемые результаты:

Предметные:

- изучить историю развития Советской, Российской, мировой легкой атлетики, особенности становления леегкой атлетики в Мире и России;
- применять гигиенические знания, навыки закаливания, техники безопасности и оказании первой доврачебной помощи на занятиях легкой атлетикой;
- знать об основах здорового образа жизни, здорового питания и распорядке дня спортсмена - легкоатлета;
- знать и применять правила ; соревнований по видам легкой атлетики
- знать культуру спортсмена, поведения во время соревнований, выполнять упражнения по общей и специальной подготовке;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;

- знать общепринятые спортивные и легкоатлетический термины, понятия «легкая атлетика» как вид спорта, как социальное явление общественной жизни;
- применять в учебно-тренировочном процессе, на соревнованиях спортивную экипировку легкоатлета, необходимый спортивный инвентарь и оборудование;
- иметь представление об особенностях развития легкой атлетики и спортивной жизни СанктПетербурга.

Метапредметные:

- ориентироваться на выделенные педагогом основные положения при освоении нового учебного материала, умение оценивать правильность выполнения задания и корректировать после выявления ошибок;
- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение.
- уметь применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им
- развивать внимание, уметь оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
- использовать имеющиеся знания и опыт, уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- уметь применять физические, технические навыки и умения, широко использовать технико-тактические возможности во время проведения занятий, контрольных игр и соревнований;
- представлять занятия легкой атлетикой как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития, технической и специальной подготовки спортсмена.

Личностные:

- применять навыки общения и коллективного взаимодействия;
- выработать правильное отношение к конструктивной критике и позитивное отношение к спортивным достижениям в коллективе;
- проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности, формирование мотивации к учению;
- осознание трудностей и стремление к их преодолению;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Определение внутренней позиции ученика;
- анализировать собственную деятельность на занятии, взаимодействовать во время выполнения упражнений;
- уметь формулировать несложные выводы, оформлять монологическое высказывание;
- уметь слушать в соответствии с целевой установкой;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни СанктПетербурга

Формы подведения итогов: сдача контрольных нормативов по физической, специальной подготовке, контрольные соревнования, соревнования различного уровня.

Календарный учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту

1	Инструктаж ТБ. Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. ОФП. Подвижные игры.	3		
2	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения. Подвижные игры.	3		
3	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения 5 по 30м. Подвижные игры и эстафеты.	3		
4	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Барьерная подготовка. Подвижные игры.	3		
5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Упр-я с набивным мячом. Подвижные игры. Эстафета.	3		
6	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	3		
7	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Техника низкого старта. Ускорения. Подвижные игры. Эстафеты.	3		
8	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Прыжковые упр-я. Подвижные игры. Эстафеты.	3		
9	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Барьерная подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	3		
10	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Круговая тренировка. Подвижные игры. Эстафета.	3		
11	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	3		
12	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения. Барьерная подготовка. Подвижные игры. Эстафета.	3		
13	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Прыжковые упр-я. Ускорения.	3		
14	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения из различных положений. Подвижные игры. Эстафета.	3		
15	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Круговая тренировка. Подвижные игры. Эстафета.	3		
16	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Барьерная подготовка. Подвижные игры. Эстафета.	3		
17	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Прыжковые упр-я. Подвижные игры. Эстафета.	3		
18	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Игровая тренировка.	3		
19	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		

20	Развитие силы. Спринт. Эстафета. Тройной прыжок. Толкание ядра	3		
21	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину. Подвижныеигры.	3		
22	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		
23	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	3		
24	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	3		
25	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		
26	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Спринт. Эстафеты. ПИ.	3		
27	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		
28	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок длину. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		
29	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости .Спринт. Эстафета. ПИ.	3		
30	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. ПИ	3		
31	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. ПИ.	3		
32	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		
33	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	3		
34	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	3		
35	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		
36	Развитие силы. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	3		

37	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в высоту.	3		
38	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		
39	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	3		
40	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		
41	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	3		
42	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		
43	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	3		
44	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		
45	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Эстафета. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		
46	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Эстафета. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	3		
47	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		
48	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	3		
49	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		
50	Развитие выносливости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	3		
51	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		
52	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Подвижные игры.	3		

53	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		
54	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	3		
55	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		
56	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину. Подвижныеигры.	3		
57	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		
58	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. азвитие выносливости. Спринт. Подвижные игры. Прыжок в длину. Эстафета.	3		
59	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	3		
60	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Тройной прыжок. Толкание ядра. Подвижные игры.	3		
61	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег на средние дистанции. Тройной прыжок.	3		
62	Развитие силы. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	3		
63	Развитие скорости Спринт. Эстафета. Тройной прыжок. Подвижные игры.	3		
64	Развитие силовых качеств. Спринт. Тройной прыжок. Подвижные игры.	3		
65	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Бег на средние дистанции. Подвижные игры.	3		
66	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Подвижные игры.	3		
67	Развитие силы. Спринт. Эстафета. Тройной прыжок.	3		
68	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости. Эстафета. Прыжок в длину. Тройной прыжок.	3		
69	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы. Спринт. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		

70	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Подвижные игры.	3		
71	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие скорости. Спринт. Бег с препятствиями ройной прыжок.	3		
72	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы и выносливости. Бег на средние дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	3		

Этапы контроля:

Входной контроль - *проводится при наборе или на начальном этапе формирования команды* – изучение отношения ребенка к выбранному виду спорта, его физические и интеллектуальные способности и достижения в этом виде спорта, личностные качества ребенка.

Текущий контроль - *проводится в течение года, возможен на каждом занятии*

Итоговый контроль - *проводится в конце обучения по программе* – контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности, учет измененийкачеств личности каждого ребенка

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. **Вводное занятие** ***Теория.***

- Правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях легкой атлетикой
- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях легкой атлетики
- Инвентарь и оборудование для занятий легкой атлетикой.

Практика. Подвижные игры с элементами легкой атлетики

2. Развитие легкой атлетики в России, Мире

Теория. Значение физической культуры. Развитие легкой атлетики в России. Краткая характеристикалегкоатлетических упражнений как средства физического воспитания. История возникновения легкой атлетики и развитие его в России. Легкая атлетика в Мире, на современных и древних Олимпийских играх

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня юного спортсмена**.**

2. **Общая и специальная физическая подготовка**

Теория. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практика.

- Подвижные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, игра.
- Эстафеты.
- Бег на различные дистанции
- Прыжки
- Скачки
- Метание мячей
- Упражнения в парах
- Упражнения с набивными

4. **Техника видов легкой атлетики**

Теория. Классификация легкоатлетических видов.

Анализ техники специльных беговых, прыжковых упражнений.

Анализ техники бега на короткие дистанции; на средние дистанции; эстафетного бега;

Анализ техники прыжка в длину с места, прыжка в вытоту способом «ножницы»

Анализ техники метания малого мяча

Практика.
Специальные беговые упражнения
Бег на короткие дистанции
Бег на средние дистанции
Эстафетный бег
Прыжки в длину с места
Прыжки в высоту
Метание малого мяча

5. **Правила соревнований по легкой атлетике**
Теория. Правила проведения соревнований.
Практика. Внутригрупповые соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.
6. **Итоговое занятие**
Практика. Итоговая сдача нормативов**.**
<u>После первого года обучения (младшая группа)</u> обучающие должны знать:
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил соревнований по легкой атлетике;
- технические особенности базовых легкоатлетических видов
- **уметь:**
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- применять технику передвижения;
- выполнять бег на короткие дистанции
- выполнять бег на средние дистанции
- выполнять прыжок с места
- выполнять метание малого мяча

План массовых мероприятий

№ п/п	Дата	Название мероприятия
1		Родительское собрание объединения «Олимпионик»
2		Спортивный праздник: «Новогодние эстафеты»
3		Открытое занятие, тренировка для родителей
4		Родительское собрание объединения «Олимпионик»