

Отдел образования администрации МР «Хвастовичский район»
Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного
образования
«Центр развития творчества детей и юношества»
Хвастовичского района Калужской области

Принято на педсовете
протокол № 3 от
«30» 08 2024 г.



«Утверждаю»
Директор МКОУДО «ЦРТДЮ»
_____ / В.И. Сидоров

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 4 года
Составитель: Брулева татьяна Андреевна,
педагог дополнительного образования
Программа разработана в 2022 году
Дата корректировки 2024 год

с. Хвастовичи, 2024г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы:	«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
Ф.И.О. педагога:	Брулева Татьяна Андреевна
Должность автора:	Педагог дополнительного образования
Организация, реализуемая программу.	МКОУДО «Центр развития творчества детей и юношества».
Адрес организации, реализующей программу.	Калужская область, Хвастовичский район, с.Хвастовичи, улица Димитрова 1.
Рецензент:	
Год разработки:	2024 г.
Вид программы:	модифицированная
Тип программы:	общеразвивающая
Направленность программы:	физкультурно – спортивная
Возраст детей:	7 – 17 лет
Срок реализации программы:	4 года
Уровень реализации:	дополнительное образование
Уровень освоения:	базовый
Способ освоения содержания образования:	креативный
Форма организации образовательной деятельности:	творческое объединение
Название объединения:	«Легкая атлетика»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа «настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **базовому уровню** обучения.

Программа «Легкая атлетика» модифицированная и опирается на следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ»);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 года № 467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
7. Устав МКОУДО «ЦРТДЮ».

Легкая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий следующие спортивные дисциплины: беговые виды, технические виды (прыжки и метания), спортивная ходьба, многоборья, пробеги (бег по шоссе), кроссы (бег по пересеченной местности) и эстафетный бег.

Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Не зря лёгкую атлетику – один из основных и наиболее массовых видов спорта – называют Королевой спорта. По количеству участников и числу разыгрываемых комплектов медалей на Олимпийских играх она не имеет себе равных. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, ловкость, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в тренировочный процесс многих других видов спорта.

Начало распространению легкой атлетики в России положено в 1888 году. Впервые первенство России по легкой атлетике проходило в 1908 году.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, повысить общую и специальную физическую подготовку.

Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Программа разработана на основе:

1. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» для этапа начальной подготовки, ред., В.П. Черкашин, И.А. Привалова, В.Б. Зеличенко – М., 2020.

2. Легкая атлетика (многоборье): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства под ред. И.И. Столова–М:Советский спорт, 2005.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа модифицированная. Данный проект программы рассчитан на реализацию в течение 4 лет и предполагает постоянную работу по его дополнению и совершенствованию.

Актуальность данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами легкой атлетики. Совершенствование качества двигательной деятельности, прогрессивный рост спортивных результатов возможны только при высоком уровне двигательной активности.

Новизна программы:

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость, повысить общую физическую подготовку. Это позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Настоящая программа по легкой атлетике предусматривает несколько этапов: группы начальной подготовки (ГНП) – 3 года, учебно-тренировочной группы (УТГ) – 1 год.

Цель программы:

развитие основных физических качеств и способностей, расширение функциональных возможностей организма, освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов.

Задачи программы:

1. оздоровительные:

- содействовать укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию;
- формирование правильной осанки при статических позах и передвижениях, обучение рациональному дыханию при выполнении физических упражнений;

2.обучающие:

-обучать технике легкоатлетических упражнений (бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину с места и разбега, метание малого мяча) и т.д;

-формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по легкой атлетике.

3.развивающие:

- совершенствование физических качеств;
- увеличение двигательной активности;
- раскрытие потенциала каждого ребенка;
- развитие морально-волевых качеств;
- развитие внимания, мышления;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

3.воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- воспитание физических качеств в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями учеников.

Возраст детей - «Легкая атлетика» развивается по трем возрастным группам:

группа 1 – дети в возрасте 7 – 10 лет;

группа 2 – дети в возрасте 11 – 14 лет;

группа 3 – дети в возрасте 15 – 17 лет.

Место проведения занятий:

Тренировочные занятия проводятся на базе ФОКа, стадиона «Молодежный», стадиона МКОУ «Теребенская средняя школа».

Формы занятий:

Годовой учебный план программы по легкой атлетике рассчитан на 36 недель. Основной формой проведения занятий является индивидуальная и групповая тренировка. Основными формами так же являются теоретические занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня.

Режим занятий:

2-й год – пять часов в неделю;

3-й год – восемь часов в неделю;

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 4 года обучения.

1 год – 108 часов;

2 год – 180 часов;

3 год обучения – 144 часа;

4 год обучения – 288 часов.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов ОФП;
- рост спортивных показателей юных спортсменов на различных соревнованиях;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;

Способы и формы проверки результатов:

Формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются следующие мероприятия – практические занятия, сдача контрольных нормативов, соревнования.

Область применения программы:

Программа может использоваться в системе дополнительного образования, в работе школьных факультативов, внеклассной работе, в качестве третьего урока физкультуры в школе.

Учебный план.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;

- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение объемов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка на первых двух годах обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта 30-40%, в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки до 40-60%, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, техническая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Примерный учебный план – график распределения учебных часов на год группы начальной подготовки 2-й год обучения

	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка	12	2	1	1	2	1	1	2	1	1
Общая физическая подготовка	75	9	8	8	8	8	9	8	9	8
Специальная физическая подготовка	51	5	6	6	5	6	6	6	5	6
Техническая подготовка	24	4	2	2	2	4	2	3	3	2
Тестирование	6	2	-	-	2	-	-	-	-	2

Участие в соревнованиях	8	2	2	-	1	1	-	-	1	1
Инструкторская и судейская практика	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Медицинское обследование	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Общее количество часов	180	26	19	17	20	20	18	19	19	22

Содержание программы группы начальной подготовки 2-й год обучения.

На этапе начальной подготовки основное внимание направленно на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств – быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и игровых видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20% на втором.

На данном этапе применяются следующие методы выполнения упражнений: игровой, равномерный, повторный, переменный, круговой и соревновательный.

1. Теоретическая подготовка.

- Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждение.
- Личная гигиена, спортивный режим. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Способы

подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

- Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.
- Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
- Физическая культура и спорт в России. Значение физкультуры и спорта в укреплении здоровья. Физическое воспитание подрастающего поколения.
- Виды легкой атлетики, их история и современное развитие. Возникновение легкоатлетических упражнений.
- Контроль пульса во время тренировочных занятий.
- Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов перемещения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.
- Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.
- Внешние признаки утомления при тренировочных нагрузках. Степени утомления.

2. Общая физическая подготовка.

- строевые упражнения на месте и в движении.
- общеразвивающие упражнения в различных положениях (стоя, сидя, лежа).
- медленный бег с изменением направления и скоростью движения.
- старты из различных положений (сидя лицом к финишу, спиной к финишу; положение упор присев; положение упор лежа и т.д.).
- бег в равномерном темпе (5-15 мин).
- упражнение на развитие гибкости (наклоны, растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, пружинистые наклоны и т.д.).
- упражнения со снарядами (скакалка, обруч, набивные мячи).
- прыжковые упражнения.
- упражнения на координационной лестнице.
- комплекс упражнений с барьерами.
- метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 метров).
- упражнения на развитие силовых качеств: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; планка; поднимание туловища из положения лежа на спине.

- упражнения из других видов спорта: упражнения на гимнастических снарядах – стенка, скамейка, канат; акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, боком, стойка на лопатках, «мостик»). Баскетбол, футбол, волейбол.

-круговая тренировка.

-комплекс статических упражнений.

-упражнения на расслабление.

-подвижные игры и эстафеты («салки», удочка», «пустое место», «к своим флажкам», «вышибалы», «веселые старты», «выше ноги от земли», различные эстафеты).

В процессе занятий лёгкой атлетикой желательно систематически использовать упражнения игрового характера, что позволит оживить занятия, даёт возможность значительно повысить плотность занятий, сделать их более эмоциональными и эффективными. Легкоатлетические упражнения игрового характера классифицируются в зависимости от решаемых задач (обучения, воспитания и развития), от направленности на развитие тех или иных качеств (силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости) и формирования двигательных навыков (ходьбы, бега, преодоления препятствий, прыжков, метаний и др.), от влияния на развитие тех или иных групп мышц. При подборе игровых средств необходимо, прежде всего, руководствоваться задачами занятия. При обучении беговым упражнениям в основном должны использоваться игровые упражнения, состоящие из разновидностей бега, в том числе с предметами и без них: быстрого старта, ускорений и преследований, повороту в движении и на месте, а также упражнений, развивающих силу ног и прыгучесть. При обучении метаниям в занятия включаются игровые упражнения, содержащие прыжки, броски или перебрасывание различных мячей (больших и малых игровых мячей, легких и утяжелённых мячей и др.) или метательных снарядов. Они могут быть выполнены из-за головы, сбоку, снизу и т.п., с места, схода, в прыжке, а также на дальность, либо в цель. При обучении прыжкам используются различные прыжковые упражнения (прыжки по квадратам, назад, в стороны, вверх, бег широким шагом, поочерёдно на правой и левой ноге и т.д.), ходьба на время в приседе и на корточках, прыжки через барьеры и т.д.

3. Специальная физическая подготовка.

- специальные беговые упражнения: подскоки, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки, перекаты с пятки на носок, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, бег скрестным шагом и т.д.
- бег с высокого и низкого старта;
- прыжковые упражнения (многоскоки, семенящий бег, прыжок в длину с места);
- старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров, бег на 100 м., финиширование; бег на 30 метров на результат.

- виды «Детской легкой атлетики»: спринт, барьерный бег и трассы слалома – «Формула – 1»; восьмиминутный бег на выносливость – «Марафон»; прыжки со скакалкой, прыжки вперед в приседе – «Лягушка»; «перекрестные» прыжки – «прыжки в разные стороны», «серийные прыжки»; бег из различных исходных положений; передача эстафетной палочки; метание набивного мяча – «Долой бомбы», бег через препятствия (Приложение 2).
- челночный бег (3х10, 4х10, 6х10 метров).
- имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний.

Беговые виды.

- Бег на короткие дистанции (спринт): бег на 30, 60, 100, 200, 300, 400 метров.

Техника выполнения и фазы: старт - стартовый разбег - бег по дистанции -финиширование.

Низкий старт. Техника выполнения. Стартовые колодки, их установление и применение.

Применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений, ускорения 30-40-60 метров; 60-80-100 метров; ускорения от 100 до 400 метров в различных вариациях. Челночный бег (3х10 м., 4х10 м., 6х10 м.).

Имитационные упражнения (работа руками с разной частотой, бег на месте с высоким подниманием бедра, «велосипед» лежа на спине).

Упражнения с барьерами (преодоление боком, преодоление через середину, ходьба через барьер вперед и назад).

- Бег на средние дистанции: 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Интервальный бег на отрезках 200-400 метров (интервал отдыха от 3 мин). Переменный бег (длина беговых отрезков 100-800 метров, с интервалом бега трусцой 100-400 метров). Повторный бег на отрезках 400-800 метров (интервал отдыха 400 метров). Медленный бег с сохранением постоянного темпа 4-8 км. Темповый бег 2-4 км.

- Бег на длинные дистанции: 2000-5000 метров. Высокий старт, бег по дистанции. Финиширование. Равномерный бег на дистанции 2-3 км. Интервальный бег на отрезках 200, 400 метров. Бег с переменным темпом до 4 км. Фартлек.

- Кросс (бег по пересеченной местности). Равномерный бег 1000-1600 метров.

Кросс в сочетании с ходьбой до 1000 метров. Контрольное упражнение – бег на 1000 метров.

- Эстафетный бег.

Техника эстафетного бега. Освоение техники и тактики эстафетного бега: передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга; тоже, но в движении шагом; тоже, но во время бега.

Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной. Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим.

Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега. Пробегание всей дистанции со скоростью 50-80% от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты. Виды эстафетного бега: 4 по 100 м, 4 по 200 м, 4 по 400 м, 4 по 800 м., шведская эстафета (100х200х300х400 м). Смешанная эстафета. Правила эстафетного бега.

Технические виды.

- Прыжок в длину с разбега.

Прыжки в длину относятся к ациклическим упражнениям. Движения спортсмена в прыжках в длину принято условно подразделять на четыре основные фазы: разбег, отталкивание, полет, приземление. Существует несколько способов прыжка в длину с разбега: – «ножницы»; прогнувшись; согнув ноги. Самый распространенный способ – согнув ноги.

Последовательность обучения технике разбега: Равномерное пробегание отрезков 20–25 м с высоким подниманием бедра. То же, с ускорением. Выполнение 7–11 шагов с увеличением темпа движений в конце и попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60х60 см. Пробегание через набивные мячи, меняя расстояние между ними.

Последовательность обучения технике отталкивания. Упражнение 1. Исходное положение – толчковая нога и противоположная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Имитация движений при отталкивании (на месте) с активным выведением бедра маховой ноги вперед – вверх (до уровня таза) и одновременно сменой положения рук. Упражнение 2. То же, но с отталкиванием вверх. Упражнение 3. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Упражнение 4. То же, но с двух или трёх шагов. Упражнение 5. Прыжки в «шаге» по кружкам, начерченным на земле (расстояние между кружками до 1,5 м). Упражнение 6. Прыжки в длину с короткого разбега (с 2 – 6 беговых шагов) через горизонтальное препятствие (веревочку, планку, резиновую ленту и т.п.) на высоте 20 – 30 см и на расстоянии 1 – 1,3 м от места отталкивания. Упражнение 7. Прыжки в длину с разбега с приземлением в «зоны», обозначенные (линиями) в прыжковой яме. Упражнение 8. Прыжки в длину со среднего разбега (с 8 – 12 беговых шагов).

Последовательность обучения технике приземления. Упражнение 1. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Упражнение 2. Прыжки в длину с места с постепенно увеличивающейся высотой – 20, 30, 60, 80 см (со скамейки, с горки матов). Упражнение 3. То же, но с одного шага. Исходное положение – маховая нога впереди, толчковая сзади. Упражнение 4. Прыжки на возвышение 20, 40, 50 см (горка матов) с приземлением на обе ноги: а) толчком двух ног; б) толчком одной ногой. Упражнение 5. Приземление в положение «сидя» с 3–5 шагов разбега, отталкиваясь на расстояние 1–1,5 м от положенных один на другой 5–6 матов, обучаемые поднимают обе ноги вперед носками вверх и приземляются на горку матов в положение «сидя».

Совершенствование техники прыжка в длину «согну ноги». Упражнение 1. Прыжки в длину с 5–7 шагов разбега. Упражнение 2. Бег 12–20 шагов с акцентом на ускоренное продвижение на последних шагах (без отталкивания от планки). Следить, чтобы разбег начинался с одной и той же ноги. Упражнение 3. Бег 12–20 шагов с ускорением на последних шагах с отталкиванием от планки. Постепенно увеличивать длину разбега (на 2 шага) после достижения точности попадания на планку. Упражнение 4. Прыжки с отягощением (2–8 кг) на поясе. Упражнение 5. Прыжки с полного разбега на максимальный результат.

- Метание малого мяча/гранаты.

К метаниям в легкой атлетике относятся четыре вида: толкание ядра, метание диска, молота и копья. В школьную программу физического воспитания входят прикладные виды метания: метание малого мяча и гранаты. Движения в метании гранаты и мяча идентичны между собой и направлены на создание условий для максимальной дальности их полета. Техника метания с разбега состоит из четырёх основных фаз: держание снаряда; разбег, во время которого происходит увеличение скорости метателя со снарядом; финальное усилие (бросок), когда метатель ускоряет движение руки со снарядом до начальной скорости вылета; сохранение равновесия и торможение.

Последовательность обучения технике метания малого мяча: Упражнение 1. Выполнение хвата мяча рукой с одновременными движениями в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах. Упражнение 2. Выполнить броски мяча вниз и вперёд за счёт хлёсткого движения кисти. Упражнение 3. Отведение руки с мячом назад-вниз с последующей имитацией броска из-за головы (мяч из руки не выпускается). Упражнение 4. То же, но с помощью преподавателя или партнёра. Упражнение 5. Метание мяча из исходного положения, стоя лицом в сторону броска. Упражнение 6. То же, но стоя левым боком в сторону броска. Упражнение 7. Метание мяча с шага. Упражнение 8. Метание мяча с 3-4 шагов. Упражнение 9. Метание мяча в целом с полного разбега. Упражнение 10. Метание мяча с полного разбега с постепенным увеличением дальности броска и наращиванием усилий. Совершенствование техники метания мяча осуществляется с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. При этом используются различные варианты и элементы техники метания, осуществляется метание на результат, проводятся соревнования.

4. Техническая подготовка.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу. Во время бега и ходьбы необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге и спортивной ходьбе зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем

заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы при беге следует ставить по одной прямой линии.

Работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно собраны в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Так же идет обучение технике высокого старта, финиширования, выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; технике бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»); технике передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

5. Контрольно – переводные испытания (тестирование).

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. Для юных спортсменов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий. Первое тестирование (сентябрь - октябрь) – определение исходного состояния обучающегося. Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок. По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Методика тестирования предусматривает комплексную оценку развития всех основных двигательных качеств и решает задачу формирования гармоничности двигательной подготовленности детей:

- скоростные качества: бег 30 (60) метров или челночный бег (3x10 м; 6x10 м);
- скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок через скакалку (1 мин);
- силовые качества: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – девочки;
- мышечная выносливость: поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин);
- гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- аэробная выносливость: бег 500(1000) м.

Если тестирование необходимо провести в один день, то бег на длинную дистанцию должен быть последним, а перед забегом необходимо дать обучающимся достаточный отдых (таблица 1).

6. Участие в соревнованиях.

Соревнования в процессе подготовки легкоатлетов на начальных этапах должны занимать большое место. Именно в процессе соревнований происходит переориентация интересов занимающихся – от увлекательного досуга к целенаправленной тренировке, достижению высоких спортивных результатов. Соревнования должны регулярно проводиться на первенство школы, района, а затем области. Основные виды соревнований включают в себя: кросс, эстафетный бег, легкоатлетическое многоборье (трех-, четырехборье), отдельные виды легкой атлетики. Троеборье должно включать: бег, прыжки, метания; четырехборье – два вида бега (короткая и средняя дистанция), прыжки, метания.

7. Медико-биологический контроль.

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие: оценка состояния здоровья, контроль физических нагрузок на занятиях, определение уровня физического развития и функциональной подготовки. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинское обследование и получившие допуск. Врачебный контроль осуществляется медицинским работником ФОКа, врачами ГБУЗ КО «ЦРБ Хвастовичского района», врачами общеобразовательных школ.

Примерный учебный план – график распределения учебных часов на год группы начальной подготовки 3-й год обучения

	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	2	2
Общая физическая подготовка	120	15	14	14	13	14	12	12	12	14

Специальная физическая подготовка	94	10	10	11	11	10	11	10	10	11
1Техническая подготовка	30	4	4	2	3	4	2	3	4	4
Тестирование	6	2	-	-	2	-	-	-	-	2
Участие в соревнованиях	16	2	2	1	2	2	2	1	2	2
Инструкторская и судейская практика	8	2	2	-	-	2	-	-	-	2
Медицинское обследование	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Общее количество часов	288	38	33	29	32	33	28	27	30	38

Содержание программы группы начальной подготовки 3-й год обучения.

1. Теоретическая подготовка.

- Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Дисциплина – основа безопасности во время занятий по легкой атлетике. Возможные травмы и их предупреждение.
- Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий

и отдыха. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

- Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.
- Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.
- История развития лёгкой атлетики.
- Правила соревнований по легкой атлетике (отдельные виды).
- Виды легкой атлетики, их история и современное развитие. Возникновение легкоатлетических упражнений.
- Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.
- Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.
- Контроль пульса во время тренировочного занятия.
- Знакомство с правилами соревнований по легкой атлетике.
- Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

2. Общая физическая подготовка.

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

Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

- упражнения для развития выносливости (длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км, бег с препятствиями, челночный бег с несколькими повторениями;
- упражнения для развития скоростно-силовых способностей (прыжки и многоскоки; прыжки через препятствия, прыжки через скакалку, игры и эстафеты с элементами бега;
- упражнения для развития скоростных способностей (старты из различных положений, бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м). Бег с максимальной скоростью на отрезках 30, 60 и 100 метров;
- упражнения для развития гибкости (наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками);
- упражнения на развитие силовой выносливости (подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимнастической скамейке, на полу;

- прыжковые упражнения: на месте и в движении, на координационной лестнице, «лягушка», через препятствия (гимнастическая скамейка, бревно), многоскоки и т.д.;
- статические упражнения: «стульчик», выпад, боковой выпад, планка и т.д.;
- круговая тренировка (комплекс различных упражнений);
- метания(толкание набивного мяча из различных положений, метание малого мяча);
- подвижные игры с элементами легкой атлетики(«салки», «удочка», «пустое место», «к своим флажкам», «вышибалы», «веселые старты» и т.д.);
- спортивные игры(футбол, баскетбол, пионербол;

3. Специальная физическая подготовка.

- применение специальных беговых упражнений в разминке (подскоки, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, приставные шаги);
- упражнения для развития общей (аэробной) выносливости: длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе по стадиону;
- упражнения для развития скоростной выносливости: ускорения на отрезках 100-300 м.; повторный бег на 60,100, 200 м.
- упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега: прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов; бег на месте с высоким подниманием бедра; бег с горки с максимальной скоростью; бег с низкого старта 30 и 60м на время, бег на 30 и 60 м с ходу; участие в соревнованиях на 30, 60, 100м.
- интервальный (прерывистый) метод: интервальный бег (отрезки 200-400м с интервалом отдыха от 3 мин); переменный бег (длина беговых отрезков 100-800м с интервалом бега трусцой 100-400м); повторный бег на длительных отрезках дистанции; темповый бег.
- дополнительные средства специальной подготовки: бег в горку; бег по мягкому грунту; беговые и прыжковые упражнения.
- развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести: прыжковые упражнения; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; многоскоки и др.
- бег на короткие дистанции: ускорения 30-40 м; бег по прямой на 60-80м с изменением темпа; бег по повороту;
- упражнения для совершенствования техники низкого старта: бег с ускорением с высокого старта; бег с низкого старта по отметкам; пробегание 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции; повторное пробегание отрезков 40-60м с низкого старта;
- стартовые колодки, их установка и применение;
- метание малого мяча на дальность с шага, с разбега;
- виды «Детской легкой атлетики»: спринт, барьерный бег и трассы слалома – «Формула – 1»; восьмиминутный бег на выносливость – «Марафон»; прыжки со скакалкой, прыжки вперед в приседе – «Лягушка»; спринт, слалом – «Зигзаг»; скачки – «Прыжки в разные стороны»; метание мяча назад через голову– «Долой бомбы»; метание с вращением – «Торнадо» (Приложение 2).

4. Подготовка к сдаче и сдача нормативов (тестирование) по легкой атлетике.

Цель тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Первое тестирование (сентябрь-октябрь) – определение исходного состояния обучающегося. Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок. По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений. Методика тестирования предусматривает комплексную оценку развития всех основных двигательных качеств и решает задачу формирования гармоничности двигательной подготовленности детей:

- скоростные качества: бег 60 (100) метров или челночный бег 6х10 м.
- скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места; прыжок через скакалку (30 сек);
- силовые качества: подтягивание на высокой перекладине – мальчики, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – девочки;
- мышечная выносливость: поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин);
- гибкость: наклон вперед из положения сидя (стоя);
- аэробная выносливость: бег 1000 м.

5. Техническая подготовка.

Совершенствование техники бега по дистанции.

Техника работы рук: плечевой пояс должен быть расслаблен. Излишнее напряжение плеч приводит к нарушению координации движений и, как следствие, ухудшению техники. Напрягая плечи, спортсмен будет в пустую растрчивать энергетические запасы, что приводит к утомлению мышц. При беге руки согнуты в локтевых суставах под углом приблизительно 90 градусов, что позволяет выполнять движения более комфортно. Кисти рук сжаты в “слабый” кулак.

Положение туловища и головы при беге: правильная техника подразумевает наличие минимальных колебаний туловищем во время бега. Спина сохраняет ровное положение, но при этом присутствует наклон вперед на 5-7 градусов. Когда туловище слегка наклонено, движение вперед происходит по инерции, что позволяет поддерживать необходимую скорость за счет меньших усилий. Ошибкой также считаются движения туловищем в стороны, когда спортсмен при выполнении цикла слегка поворачивает правое или левое плечо вперед. Подобные движения могут привести к потере равновесия, а также способствуют пустой растрате усилий, прилагаемых к поддержке скорости бега.

Техника работы ног: движению ногами уделяется особое внимание при освоении техники бега, поскольку от правильности их работы зависит скорость передвижения спортсмена. Скорость бега определяет высоту подъема колена. Чем выше скорость, тем более высоко поднимается колено. Также на скоростные показатели значительно влияет частота шагов. Во время бега

прилагаемые силы должны способствовать продвижению вперед и ни в коем случае не вверх. Отталкивание вверх требует больших усилий, а также увеличивает время касания ноги с поверхностью, что приводит к потере скорости.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т. е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Техника бега с низкого старта, установление стартовых колодок.

Совершенствование техники высокого старта.

6. Участие в соревнованиях.

Соревнования в процессе подготовки легкоатлетов на начальных этапах должны занимать большое место. Именно в процессе соревнований происходит переориентация интересов занимающихся – от увлекательного досуга к целенаправленной тренировке, достижению высоких спортивных результатов. Соревнования должны регулярно проводиться на первенство школы, района, а затем области. Основные виды соревнований включают в себя: кросс (500, 1000, 2000 метров); бег на короткие дистанции (спринт) – 60, 100, 200, 400 метров; бег на средние дистанции (500, 600, 800, 1000 метров); эстафетный бег; легкоатлетическое многоборье (трех-, четырехборье), отдельные виды легкой атлетики. Троеборье должно включать: бег, прыжки, метания; четырехборье – два вида бега (короткая и средняя дистанция), прыжки, метания.

7. Медико-биологический контроль.

Основными задачами являются: систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется медицинским работником ФОКа, врачами ГБУЗ КО «ЦРБ Хвастовичского района», врачами общеобразовательных школ. Медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

Материально – техническое обеспечение программы:

Спортивный зал, тренажерный зал, стадион «Молодежный»;

Подсобные помещения (раздевалки, душевые);

Оборудование учебного помещения (столы, стулья, шкафы и т.п.);

Беговые туфли с шипами – 4 пары;

Гимнастические маты – 4 шт.;

Секундомеры – 1 шт.;

Беговые барьеры (детские) – 6 шт.;

Скакалки – 8 шт.;

Мячи: волейбольные – 2 шт., футбольные – 2 шт.;

Рулетки – 1 шт.;

Эстафетные палочки – 2 шт.;

Разметочные конусы – 10 шт.

Планируемые результаты учащихся.

Занимающиеся 1-го года обучения должны знать: правила техники безопасности во время занятий по легкой атлетике, правила организации вводной части тренировочного занятия (разминка), режимы тренировочных занятий, основы личной гигиены, название спортивного инвентаря и их значение, названия и правила подвижных игр, виды «Детской легкой атлетики», технику бега на короткие и средние дистанции, внешние признаки утомления.

Учащиеся должны уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения; стартовать из различных стартовых положений, стартовать с высокого и низкого старта; выполнять ускорения на отрезках 30, 60, 100, 200, 300, 400 метров; выполнять

прыжковые упражнения, упражнения на развития силовых качеств; выполнять нормативные требования по ОФП; пробегать в равномерном темпе 5-10 минут.

Занимающиеся 2-го года обучения должны знать: правила безопасного поведения в спортивном зале; правила организации вводной части тренировочного занятия (разминка); названия спортивного инвентаря и их значение; основы личной гигиены; названия и правила подвижных игр; возникновение и развитие различных видов легкой атлетики; способы подсчета пульса; особенности бега на короткие и средние дистанции; внешние признаки утомления.

Учащиеся должны уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения; стартовать с высокого и низкого старта; выполнять пробежки из различных стартовых положений; выполнять ускорения на отрезках 30, 60, 100, 200м.; пробегать в равномерном темпе 5-15 минут; выполнять передачу эстафетной палочки; выполнять прыжковые упражнения, выполнять упражнения на развитие силовых качеств; выполнять метание малого мяча.

Занимающиеся 3-го года обучения должны знать: правила безопасного поведения в спортивном зале; правила организации вводной части тренировочного занятия (разминка); возникновение и развитие различных видов легкой атлетики; название спортивного инвентаря и их значение; правила соревнований по легкой атлетике; физические качества и общие правила их тестирования; способы подсчета пульса; названия и правила спортивных и подвижных игр; технику бега на короткие, средние и длинные дистанции; технику передачи эстафеты; внешние признаки утомления

Учащиеся должны уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения ; стартовать с высокого старта на время на отрезках 60,100,200,500,1000 м.; стартовать с низкого старта (со стартовых колодок); выполнять передачу эстафетной палочки ; выполнять повторный бег на длительных отрезках и интервальный бег (отрезки 100-200 м с интервалом отдыха от 3 мин.); выполнять прыжковые упражнения ; пробегать в равномерном темпе 10-20 мин.

Учащиеся должны демонстрировать:

- Бег 60,100,200, 400, 800, 1000 м с высокого старта;
- Бег 30, 60, 100м с низкого старта (со стартовых колодок);
- Специальные беговые и общеразвивающие упражнения;
- Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, с разбега, «лягушка»,многоскоки;
- Комплекс упражнений на координационной лестнице;
- Статические упражнения;
- Бег в равномерном темпе;

- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Подтягивание на высокой перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Метание малого мяча на дальность
- Толкание н/мяча различными способами

Литература:

1. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ «Советский спорт» Москва, 2004.
2. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт» Москва, 2004.
3. Глобенко Т.К. Подвижные игры в школе. Нальчик, 1997 –с. 62,203

4. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. – М.: Просвещение. 1977 . – 84 с.
5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
7. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
8. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
9. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
10. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
11. Брюнему Э., Харнес Э, Хофф Я. и др. Бегай, прыгай, метай: Школа легкой атлетики для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 79 с.
12. Легкая атлетика. Правила соревнований. – Олимпия – PRESS, 2006.
13. Озолин Н.Г. путь к успеху. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
14. Попов В.Б. система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2006.
15. Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В.Б. Зеличенка. – М.: Терра. Спорт, 2000. – 56 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «Легкая атлетика» (действует с 28.04.2019). Приложение №16 к приказу Минспорта России от 13.11.2017 № 988 с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 23.05.18. № 480 и от 20.03.19. № 252. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/> (дата обращения 26.12.2019).

2. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL:
<http://rusathletics.info/docs?category=6686> (дата обращения 26.12.2019).
3. Детская легкая атлетика. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 26.12.2019).

Приложение 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности начальной группы обучения.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1	Челночный бег 3х10 м	с	не более 9,5	
2	И.п. – упор лежа, сгибание и	кол-во раз	не менее	

	разгибание рук		10	5
3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			130	125
4	Прыжок через скакалку в течение 30 с	кол-во раз	не менее	
			25	30
5	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
6	И.п. стоя с выпрямленными ногами. В наклоне коснуться пола пальцами рук	Кол-во раз	Не менее 1	
7	Бег 1 км		Без учета времени	

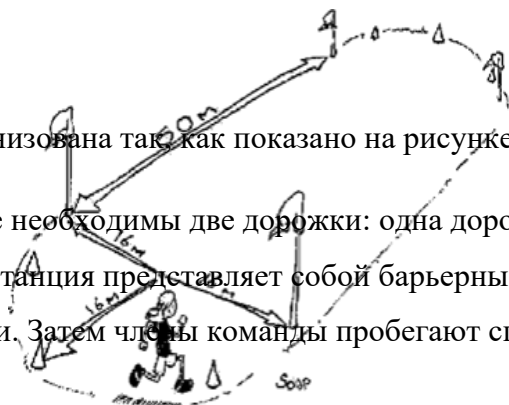


Приложение 2

Беговые виды

Эстафета: спринт / барьерный бег / «слаломный» челночный бег

Краткое описание: челночная эстафета, состоящая из спринтерских и «слаломных» дистанций.



«Станция» организована так, как показано на рисунке.

Каждой команде необходимы две дорожки: одна дорожка с барьерами, другая – для обычного бега. Первая дистанция представляет собой барьерный бег, при этом на дистанции расставлены слаломные палки. Затем члены команды пробегают спринтерскую дистанцию, как обычную эстафету.

Соревнование заканчивается, как только все члены команды пробежали слаломную / барьерную и гладкую дистанции. Эстафетную палочку держат в левой руке, и каждый раз передают в левую руку принимающему бегуну.

Зачет: командные места определяются как в классических эстафетах, по времени.

Проведение соревнований: для эффективной организации требуется один помощник на команду.

Он должен выполнять следующие обязанности:

- контролировать правильность проведения состязания;
- выполнять обязанности хронометриста и секретаря (фиксировать время и записывать результаты в протокол).

Бег на выносливость

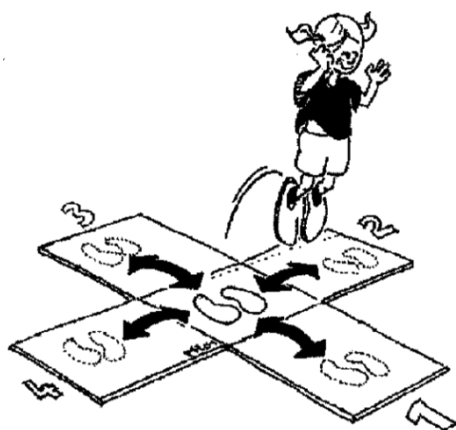
Краткое описание: восьмиминутный бег на трассе длиной приблизительно 150-200 метров. Детское название вида – «Марафон».

Соревнования проводятся в виде эстафеты. Каждый спортсмен должен пробежать по трассе длиной приблизительно 200 м. (см. рисунок), начиная с четко обозначенного места старта, и передать эстафету товарищу по команде. Каждый член команды должен как можно большее число раз пробежать эту трассу за 8 мин. Команда «На старт!» дается для всех команд одновременно.

Каждый член команды получает одну карточку после завершения круга. После 7 минут дается свисток или другой голосовой сигнал, чтобы объявить последнюю минуту бега. После 8 минут бега с помощью какого-то сигнала объявляется завершение соревнования.

Зачет: после завершения соревнования все участники сдают собранные ими карточки помощнику, который считает их для подведения итогов соревнования. Засчитываются только завершённые круги.

Помощники: для эффективной организации требуются два помощника на каждую команду. Они должны выполнять следующие обязанности: - контролировать правильность проведения состязания; - выполнять обязанности хронометриста и секретаря (фиксировать время и записывать результаты в протокол).



Прыжки

Прыжки в разные стороны («перекрестные» прыжки)

Краткое описание: попеременные прыжки на двух ногах в разных направлениях.

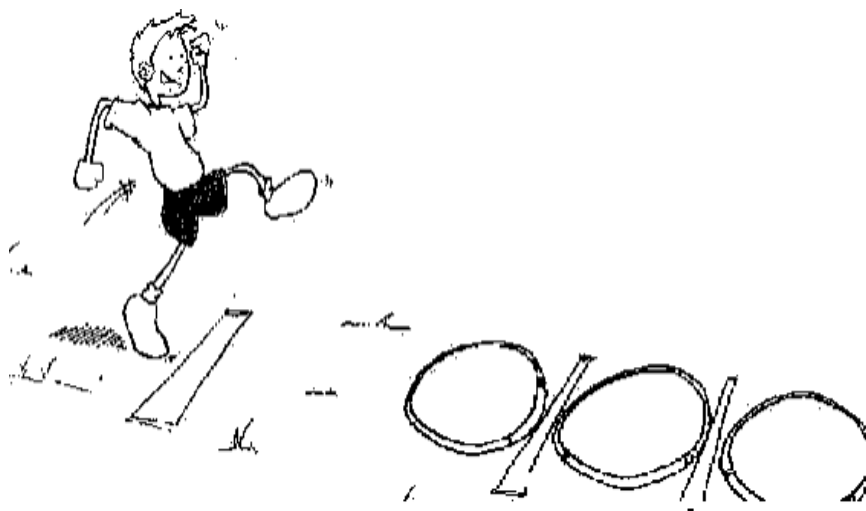
От центра прыжкового круга участник прыгает вперед, назад и в стороны. Начало прыжка осуществляется из центра вперед, затем в центр, затем вправо и в центр, затем влево и в центр, и, наконец, назад в центр.

Зачет: каждому члену команды дается 15 секунд на выполнение попытки, в ходе которой он старается выполнить как можно больше прыжков на двух ногах. За каждый правильно выполненный «прямоугольник» (вперед, в обе стороны, назад) дается одно очко; в одном круге можно набрать максимально восемь очков. В зачет команды принимается лучшая попытка из двух.

Проведение соревнований. Для эффективной организации требуется один помощник. Он должен:

- давать стартовую команду; - контролировать и регулировать правильность проведения соревнования ; - вести хронометраж и подсчитывать количество прыжков; - фиксировать результаты и записывать в протокол.

Прыжок в длину с короткого разбега.



Каждый участник начинает разбег за 10 – 12 м от бруска отталкивания, отталкивается и «проносит» себя в сектор шириной 50 см, заканчивает прыжок и приземляется в специально предназначенной для этого зоне, размеченной в песке обручами. Приземление в первой зоне приносит спортсмену 1 очко, во второй – 2, в третьей – 3, и т.д.

Зачет: все результаты фиксируются, в зачет принимается лучшая попытка каждого спортсмена. Сумма индивидуальных результатов засчитывается в общий результат команды.

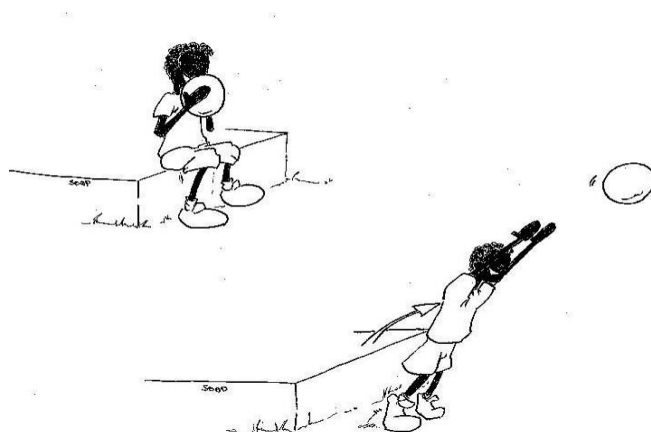
Проведение соревнований

Для эффективной организации требуются два помощника. Они должны:- контролировать правильность проведения состязания; - участвовать в измерении результатов (фиксировать результаты и записывать в протокол).

Примечание: можно развернуть обычную измерительную ленту вдоль ямы с песком, чтобы получить более точный результат.

Метания

Метание набивного мяча



Задача: обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска

Задание: из положения сидя на возвышении спортсмены должны резко выпрямляться и выполнять метание за счет работы ног; вес снаряда не более 2 кг

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять метание, включая в движение ноги; - удерживать равновесие при движении вперед

Рекомендации:

- скоординированное движение ног (голеностопный, коленный и тазобедренный суставы составляют прямую линию); - руки «подхватывают» движение ног; - сохранять стабильное положение таза.

Последовательность обучения: - менять высоту возвышения; - менять снаряды (форму, вес); - менять варианты метания;

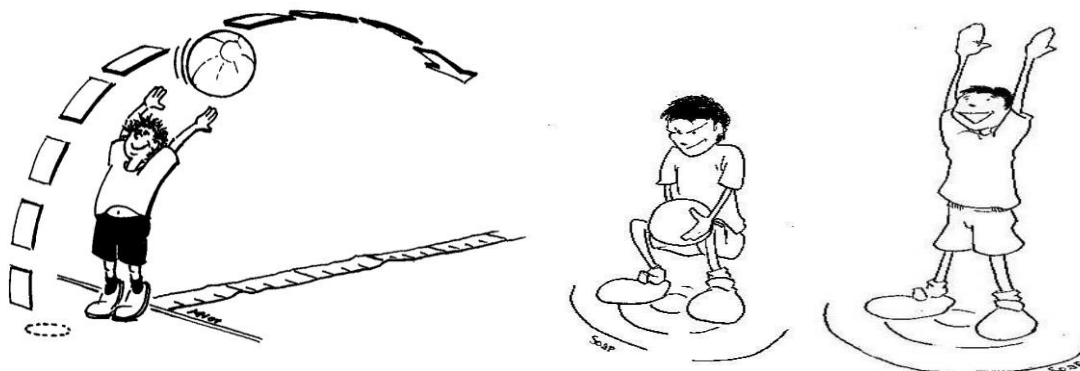
- переходить к играм

Безопасность:

- пригодные набивные мячи;

- правильная организация группы; - нескользкая поверхность

Инвентарь: снаряды для метаний, платформа для седа в исходном положении



Задача: обучать общей координации движений во время метания

Задание: спортсмены должны подбрасывать вверх различные набивные мячи, полностью «включая» все тело

Вероятное поведение незанимающихся: спортсмены часто не используют ноги/стопы во

время метания (они прижимают пятки к земле); метание выполняется не вертикально и неточно из-за неестественных движений туловища/рук (результат: выполняется метание назад, а не вверх)

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть на мяч после выпуска (существует риск получить удар мячом при приземлении);
- метать, используя мышцы всего тела

Рекомендации:

- сохранять вертикальную траекторию; -
- использовать мышцы всего тела;
- во время фазы выпуска снаряда все тело находится в вертикальном положении; -
- обычное положение головы (глаза смотрят вперед) во время метания

Последовательность обучения:

- менять высоту метаний;
- ловить снаряды после метания (при приземлении);
- выполнять метание одной рукой (поочередно, правой и левой) и двумя руками; -
- переходить к играм

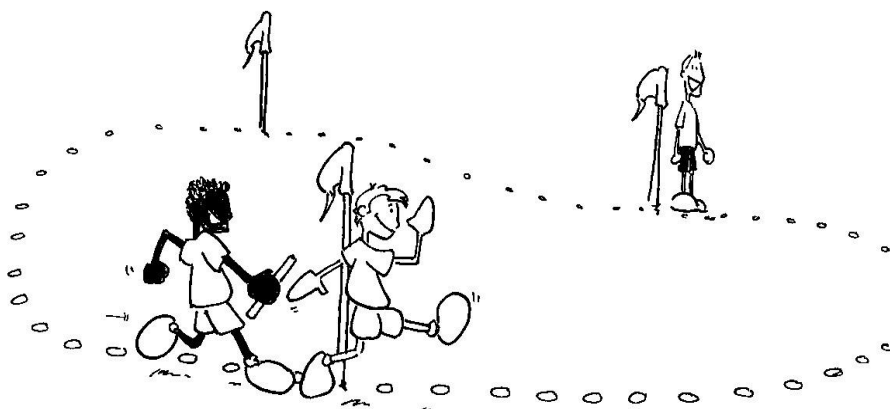
Безопасность:

- правильная организация группы и места для метаний; -
- использование набивных мячей адекватного веса

Инвентарь:

- набивные мячи, горизонтальные маркеры

Передача эстафетной палочки



Задача: обучать передаче эстафетной палочки в статическом положении и в движении

Задание: передавать различные снаряды, стоя на месте, в ходьбе и в беге

Вероятное поведение занимающихся: новички смотрят на палочку, чтобы обеспечить хорошую передачу, и часто замедляют движение (или вообще останавливаются) при передаче

Инструкции по выполнению упражнения:

- правильно выбрать принимающую руку; - общаться со своим партнером

Рекомендации:

- не допускать падения передаваемых предметов; - не терять скорость во время передачи;
- освоить передачу и прием каждой рукой;
- стараться не менять ритм бега при передаче

Последовательность обучения:

- передавать различные предметы (маленькие, большие, круглые, длинные и т.п.);
- пробовать роль принимающего и передающего бегуна – сначала в ходьбе, затем в беге; - переходить к играм (различные формы эстафет)

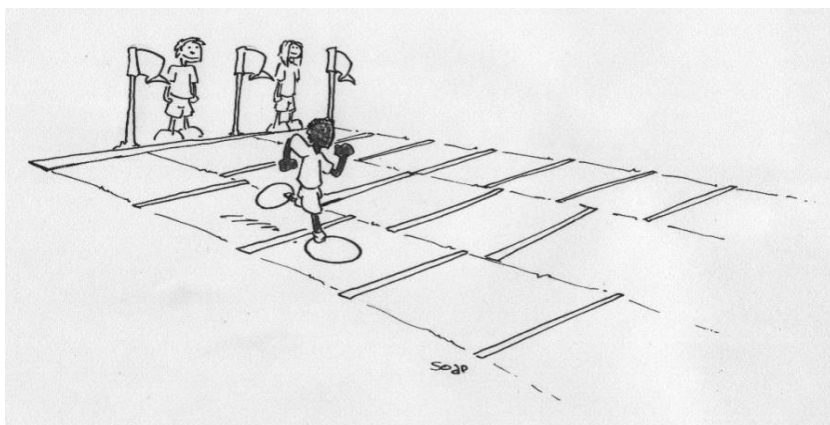
Безопасность:

- правильная организация группы;
- безопасные эстафетные палочки и другие предметы для передачи

Инвентарь:

- различные эстафетные палочки; - вертикальные маркеры

Спринтерский бег



Задача: обучать правильной технике спринтерского бега

Задание: спортсмены должны бежать по нескольким трассам, размеченным планками через отрезки различной длины, чтобы определить оптимальную длину своего шага; каждый спортсмен должен пробежать все отрезки несколько раз

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно увеличивать длину шага, чтобы бежать быстрее; им легче поддерживать скорость за счет увеличения частоты беговых движений

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять прямую осанку во время бега; - подбирать оптимальную амплитуду шага

Рекомендации:

- подготовить различные отрезки;
- сохранять высокую скорость бега на различных отрезках

Последовательность обучения: - менять амплитуду шага;

- увеличивать площадку для бега; - ввести хронометраж;
- переходить к играм

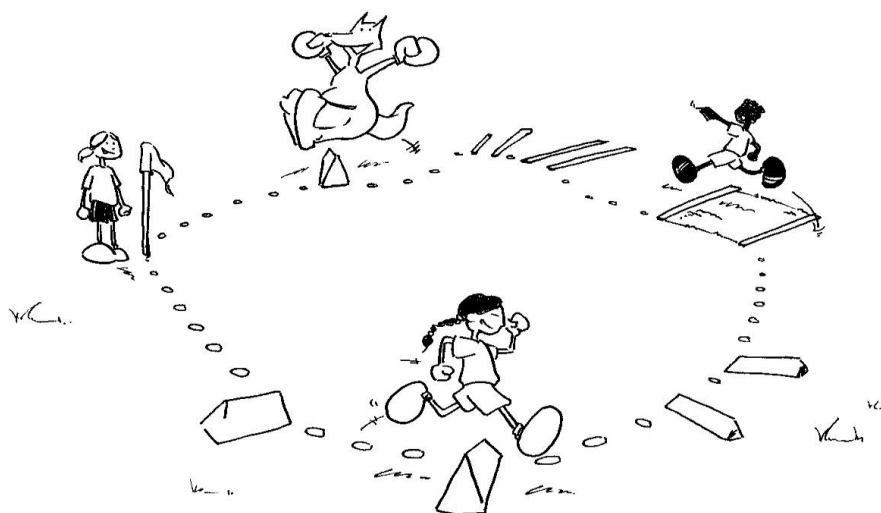
Безопасность:

- нескользкая поверхность, правильная организация группы, безопасные маркеры

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры вдоль трассы, хронометр

Бег через препятствия



Задача: обучать преодолению препятствий при различной (вариативной) их расстановке

Задание: организовать группу таким образом, чтобы спортсмены пробегали по дистанциям, на которых расположены низкие и нечетко выраженные препятствия; трассы должны отличаться друг от друга; количество препятствий может меняться, и они могут находиться на расстоянии от 1 до 10 шагов друг от друга

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто замедляют бег перед препятствием, чтобы перепрыгнуть через него; приземление после преодоления препятствия часто выполняется на две ноги – и то, и другое приводит к потере скорости бега

Инструкции по выполнению упражнения:

- объединять между собой бег и преодоление препятствий; - преодолевать препятствия, отталкиваясь разными ногами

Рекомендации:

- не терять равновесия; - не снижать скорость при приближении к препятствию;
- сохранять беговую осанку при преодолении препятствия (положение рук, тела и т.п.)

Последовательность обучения: - изменять трассы; - бежать по кратчайшему пути на вираже; - менять высоту препятствий; - объединять преодоление препятствия и условной «ямы с водой»; - переходить к играм и/или эстафетам

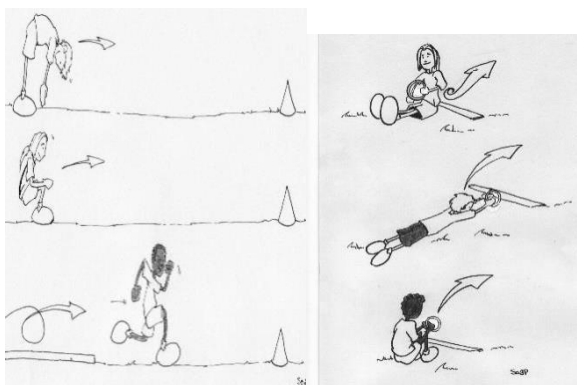
Безопасность:

- безопасная трасса и препятствия

Инвентарь:

- различные препятствия, маркеры

Ускорения из различных исходных положений



Задача: обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений

Задание: спортсмен должен научиться стартовать из различных положений, предполагающих наклон туловища

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся обычно очень рано выпрямляются (еще до начала бега)

Инструкции по выполнению упражнения:

- стараться со старта выбежать с максимальным ускорением;
- удерживать равновесие в начале бега и постепенно набирать скорость

Рекомендации:

- полностью выпрямлять ноги;
- на первых шагах бежать в наклоне;
- стараться ритмично работать руками

Последовательность обучения:

- изменять стартовые положения;
- вести хронометраж на первых 10 м дистанции;
- создавать и побуждать занимающихся преодолевать нестандартные ситуации; - переходить к играм

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возра ст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низк ий	средн ий	высок ий	низк ий	средн ий	высок ий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-	5.6	7.6	7.5-	5.8
			8	7.1	6.2	5.4	7.3	6.4	5.6
			9	6.8	7.0-	5.1	7.0	7.2-	5.3
			10	6.6	6.0	5.0	6.6	6.2	5.2
					6.7-			6.9-	
					5.7			6.0	
					6.5-			6.5-	
					5.6			5.6	
2	Координацио нные	Челночный бег 3x10	7	11.2	10.8-	9.9	11.7	11.3-	10.2
			8	10.4	10.3	9.1	11.2	10.6	9.7
			9	10.2	10.0-	8.8	10.8	10.7-	9.3
			10	9.9	9.5	8.6	10.4	10.1	9.1
					9.9-			10.3-	
					9.3			9.7	
					9.5-			10.0-	
					9.0			9.5	
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-	155	90	110-	150
			8	110	135	165	100	130	155
			9	120	125-	175	110	125-	160
			10	130	145	185	120	140	170
					130-			135-	
					150			150	
					140-			140-	
					160			155	
4	Выносливост ь	6-минутный бег	7	700	730-	1100	500	600-	900
			8	750	900	1150	550	800	950
					800-			650-	

			9	800	950	1200	600	850	1000
			10	850	850-1000	1250	650	700-900	1050
					900-1050			750-950	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9	2	6-9	11.5
			8	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
			9	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
			10	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	7	1	2-3	4			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
		на низкой перекладине (девочки)	10	1	3-4	5			
			7				2	4-8	12
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18