

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 15

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МАОУ СОШ № 15  
от «31\_»\_\_08\_2021г. №138-од

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»  
для обучающихся 9-11 лет  
срок реализации 2 года

**Руководитель: И.Н. Тимко**

г. Серов  
2021г.

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа секции «Легкая атлетика» составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Государственная программа "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. 6 октября 2009 г. № 373).
- Решение Комитета по социальной политике Законодательного собрания Свердловской области от 02.06.2015г. №68/5. О рекомендациях «круглого стола» на тему «Дополнительное образование детей в Свердловской области: состояние, проблемы, перспективы и пути совершенствования нормативного правового обеспечения».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку 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 и повышению социального статуса ребенка.

Дополнительная общеразвивающая программа секции легкой атлетики имеет физкультурно-спортивную направленность.

Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных в дополнительном образовании. Здесь особое значение придается повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни, формированию двигательных умений и навыков, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

**Цель программы** - гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.

#### **Задачи:**

- укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся;

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку воспитанников;
- совершенствовать технику избранного вида спорта;
- привлечь к самостоятельным, систематическим занятием физической культурой и спортом;
- формировать знания в области теории и методики легкой атлетики;
- воспитать трудолюбие, волевые качества, развивать и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость).

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- целевой направленности по отношению к спортивной деятельности;
- соразмерности в развитии основных физических качеств;
- ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на других этапах спортивной тренировки

Программа дополнительного образования по содержательной, тематической направленности является спортивно-оздоровительной, по форме организации - групповой, по времени реализации – долгосрочной, рассчитана на 2 года курса обучения и предназначена для обучающихся 3, 4 классов (9-11 лет), а также направлена на обеспечение дополнительной подготовки по физической культуре.

Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из всех желающих, прошедших медицинский осмотр. Перевод на следующую программу обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Продолжительность учебного года составляет 34 недели. Количество занятий в неделю: для I, II года обучения – 2 занятия по 2 часа (1ч 20 мин) в неделю. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей занимающегося. При необходимости корректируется время на изучение конкретной темы. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Форма обучения по программе – очная, групповая, индивидуальная.

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными легкоатлетами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию учителя, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях по легкой атлетике, а также по общей и специальной физической подготовке.

### **Планируемые результаты**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на занятиях лёгкой атлетикой и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий лёгкой атлетикой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по лёгкой атлетике с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

По окончании срока реализации программы, обучающиеся:

**Должны знать:** правила и виды соревнований по легкой атлетике, виды легкой атлетике, историю возникновения легкой атлетике в стране и мире, правила закаливание организма, правила психологической подготовки легкоатлета перед соревнованиями и при анализе результатов после соревнований.

**Должны уметь:** владеть всеми видами легкой атлетике, подготавливать инвентарь к тренировкам и соревнованиям. Соблюдать правила гигиены, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена, уметь развивать физические качества и овладения основами техники легкой атлетике.

#### **Способы определения результативности программы:**

- контрольные соревнования по ОФП (повышение результатов вводной диагностики)
- визуальной оценки технике двигательных действий педагогам,
- участие в городских соревнования по легкой атлетике;
- динамика достижений;
- выполнение спортивных разрядов по легкой атлетике;
- анализ документов, свидетельства общественного признания, анализ СМИ;
- удовлетворенность участников образовательной деятельности.

### 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, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 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.

#### Учебно-тематический план для 1-ого года обучения.

№ п/п	Наименование разделов, тема	Количество часов			Формы контроля		
		всего	теория	практика	оперативный	текущий	позапный
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>8</b>					
1.1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики.	1	1	-	-	-	-
1.2	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание самоконтроль.	1	1	-	-	-	-
1.3	Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения.	3	3	-	-	-	-
1.4	Самоконтроль, врачебный контроль, понятие о травмах.	3	3	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	<b>58</b>					
2.1	Выносливость	14	1	11	1	1	-
2.2	Быстрота	14	1	11	1	1	-
2.3	Гибкость	4	1	3	-	-	-
2.4	Сила	12	1	8	1	1	1
2.5	Ловкость	4	1	3	-	-	-
2.6	Подвижные игры	10	1	8	-	1	-
<b>3</b>	<b>СФП</b>	<b>36</b>					
3.1	Скоростно-силовая подготовка	6	-	4	1	1	-
3.2	Специальная выносливость	14	-	12	1	1	-
3.3	Специальная сила	16	-	13	1	1	1
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>34</b>					
4.1	Бег	14	-	11	1	1	1
4.2	Прыжки в длину	12	-	9	1	1	1
4.3	Бег с препятствиями	4	-	3	1	-	-
4.4	Метания	4	-	3	1	-	-
<b>5</b>	<b>Контрольно переводные испытания</b>	<b>2</b>	-	1	1	-	-
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях (кол-во)</b>	<b>2</b>	-	2	-	-	-
	<b>Итого часов</b>	<b>140</b>	<b>14</b>	<b>102</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>4</b>

### Тематическое планирование для 1-ого года обучения

№ урока	Раздел, тема	Содержание	Кол-во часов
1	Введение (вводное занятие)  Цели и задачи курса	- Инструктаж по технике безопасности при занятии в спортивном зале и при занятиях на улице и на стадионе школы. - Укрепление здоровья детей и совершенствование детьми техники бега.	1
2	Скоростно-силовые упражнения	- Техника бега на короткие дистанции.	1
3	История развития легкой атлетики	- Популярность легкой атлетики в России. - Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.	1
4	Подготовка мест занятий	- Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетики. - Обучение подбора инвентаря. - Обучение на снарядах.	2
5	Влияние ФК и спорта на организм человека	- Значение медицинского осмотра. - Значение легкой атлетики в жизни жителей Урала.	2
6-9	Медленный бег и его разновидности	- Развитие специальной выносливости.	10
10-12	Развитие координационных способностей	- Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. - Гимнастические упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки); - Гимнастические упражнения на гимнастическая стенка и скамейка, перекладина. - Акробатические упражнения с перекатом в различных положениях.	4
13-19	Развитие силовых качеств	- Развитие силовых способностей.	8
20-24	Развитие аэробной выносливости	- «Бег после бега»; - интервальный бег; - бег на время; - смешанный бег.	7
25-29	Развитие силовых качеств	- Развитие силовых способностей.	6
30-33	Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол)	- Развитие общей выносливости.	6
34-46	Медленный бег и его разновидности	- Развитие специальной выносливости.	15
47-51	Развитие анаэробной выносливости	- Непрерывный бег 500м, 1000м, 1500м, 2000м.	7
52-60	Медленный бег и его разновидности	- Развитие специальной выносливости.	13
61-62	Контрольное соревнование	- Выполнение контрольных нормативов.	2

63	Помощь в судействе соревнований	- Подведение итогов контрольной тренировки.	1
64-65	Скоростно-силовые упражнения	- Элементы акробатики.	4
66	Подвижные игры	- Развитие скоростно-силовых качеств.	4
67	Проведение разминки индивидуально	- Показ ОРУ.	1
68-75	Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол)	- Развитие общей выносливости.	10
76-79	Развитие силовых качеств	- Развитие силовых способностей.	6
80	Контрольное соревнование	- Бег 200 м – на время.	1
81-88	Медленный бег и его разновидности	- Развитие специальной выносливости.	10
89-93	Развития силовых способностей	- Развитие силовых способностей.	6
94-97	Спортивные игры (ганбол, баскетбол)	- Развитие общей выносливости.	6
98-101	Развитие аэробной выносливости	- «Бег после бега» - интервальный бег - бег на время - смешанный бег	6
102	Подведение итогов сезона и учебно-тренировочного периода за год в целом.	Беседа об итогах сезона и учебно-тренировочного периода за год в целом.	1
<b>Итого</b>			<b>140</b>

### Учебно-тематический план для 2-ого года обучения.

№ п/п	Наименование разделов, тема	Количество часов			Формы контроля		
		всего	теория	практика	оперативный	текущий	позапный
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>8</b>					
1.1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики.	1	1	-	-	-	-
1.2	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание самоконтроль.	1	1	-	-	-	-
1.3	Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения.	3	3	-	-	-	-
1.4	Самоконтроль, врачебный контроль, понятие о травмах.	3	3	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	<b>58</b>					
2.1	Выносливость	14	1	11	1	-	-
2.2	Быстрота	14	1	11	1	1	-

2.3	Гибкость	4	1	3	-	-	-
2.4	Сила	12	1	8	1	1	1
2.5	Ловкость	4	1	3	-	-	-
2.6	Подвижные игры	10	1	8	-	1	-
<b>3</b>	<b>СФП</b>	<b>36</b>					
3.1	Скоростно-силовая подготовка	6	-	4	1	1	-
3.2	Специальная выносливость	14	-	12	1	1	-
3.3	Специальная сила	12	-	9	1	1	1
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>34</b>					
4.1	Бег	14	-	11	1	1	1
4.2	Прыжки в длину	12	-	9	1	1	1
4.3	Бег с препятствиями	4	-	3	1	-	-
4.4	Метания	4	-	3	1	-	-
<b>5</b>	<b>Контрольно переводные испытания</b>	<b>2</b>	-	1	1	-	-
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях (кол-во)</b>	<b>2</b>	-	2	-	-	-
	<b>Итого часов</b>	<b>140</b>	<b>14</b>	<b>102</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>4</b>

### Тематическое планирование для обучения 2-го года

№ урока	Раздел. тема	Содержание	Кол-во часов
1	Введение (вводное занятие) Цели и задачи курса	- Инструктаж по технике безопасности при занятии в спортивном зале и при занятиях на улице и на стадионе школы. - Укрепление здоровья детей и совершенствование детьми техники бега.	1
2	Скоростно-силовые упражнения	- Техника бега на короткие дистанции.	1
3	История развития легкой атлетики	- Популярность легкой атлетики в России. - Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.	1
4	Подготовка мест занятий	- Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетики. - Обучение подбора инвентаря. - Обучение на снарядах.	2
5	Влияние ФК и спорта на организм человека	- Значение медицинского осмотра. - Значение легкой атлетики в жизни жителей Урала.	2
6-9	Медленный бег и его разновидности	- Развитие специальной выносливости.	10
10-12	Развитие координационных способностей	- Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. - Гимнастические упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки);	4

		-Гимнастические упражнения на гимнастической стенке, скамейке, перекладине. - Акробатические упражнения с перекатом в различных положениях.	
13-19	Развитие силовых качеств	- Развитие силовых способностей.	8
20-24	Развитие аэробной выносливости	- «Бег после бега»; - интервальный бег; - бег на время; - смешанный бег.	7
25-29	Развитие силовых качеств	- Развитие силовых способностей.	6
30-33	Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	- Развитие общей выносливости.	6
34-46	Медленный бег и его разновидности	- Развитие специальной выносливости.	15
47-51	Развитие анаэробной выносливость	- Непрерывный бег 500м, 1000м, 1500м, 2000м	7
52-60	Медленный бег и его разновидности	- Развитие специальной выносливости.	13
61-62	Контрольное соревнование	- Выполнение контрольных нормативов.	2
63	Помощь в судействе соревнований	- Подведение итогов контрольной тренировки.	1
64-65	Скоростно-силовые упражнения	- Элементы акробатики.	4
66	Подвижные игры	- Развитие скоростно-силовых качеств.	4
67	Проведение разминки индивидуально	Показ ОРУ	1
68-75	Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	- Развитие общей выносливости.	10
76-79	Развитие силовых качеств	- Развитие силовых способностей.	6
80	Контрольное соревнование	- Бег 200 м – на время	1
81-88	Медленный бег и его разновидности	-Развитие специальной выносливости.	10
89-93	Развития силовых способностей	- Развитие силовых способностей.	6
94-97	Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	- Развитие общей выносливости.	6
98-101	Развитие аэробной выносливости	- «Бег после бега» - интервальный, смешанный бег - бег на время	6
102	Подведение итогов сезона и учебно-	- Беседа об итогах сезона и учебно-тренировочного периода за год в целом.	1

	тренировочного периода за год в целом.		
	<b>Итого</b>		<b>140</b>

### Содержание программы

#### Теоретическая подготовка

##### *История развития легкой атлетики.*

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика - как вид спорта.
- Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
- Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Исторический очерк развития легкой атлетики
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийской игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города)

##### *Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.*

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
- Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.
- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение закаливания, основы и принципы.
- Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.
- Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.
- Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.
- Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

##### *Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения*

- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря
- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря
- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря.

##### *Самоконтроль*

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
- Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.
- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
- Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

- Самоконтроль – важное средство, дополняющее врачебный контроль.
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

### **Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.**

- Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, остановительный).

- Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь).

### **Общая и специальная физическая подготовка**

**Общефизическая подготовка** направлена на общее развитие и укрепление организма, **специальная** – на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Для **общей физической подготовки** используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а для **специальной** – строго направленные. С каждым годом обучения доля общефизической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается.

Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Под **общей физической подготовленностью** понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки, и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

#### **Развитие силы (силовая подготовка)**

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.

- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

#### **Развитие быстроты (скоростная подготовка)**

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

#### **Развитие выносливости**

Кроссы по гладкой и пересеченной местности, длительное время, упражнения из других видов спорта, лыжи, коньки, плавание, ходьба Подвижные спортивные игры.

#### **Развитие ловкости (координационная подготовка)**

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

Выполнение упражнений из непривычного, неудобного, положения.

Подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие гибкости**

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

**Специальная физическая подготовка** используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения для бегунов (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения прыгуна в длину (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения стоя и др.). Специальные упражнения для метателя (жим штанги двумя руками, правая нога впереди, жим штанги из положения штанги на плечах, поднятие штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.). В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как : скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

**Скоростно-силовая подготовка** - процесс воспитания и совершенствования, способность обучающегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

**Специальная выносливость** - способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

**Специальная сила** - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

#### **Техническая подготовка**

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной.

Виды лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- барьерный бег
- прыжки в длину
- прыжки в высоту
- метание мяча

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

**Техническая подготовка** – это процесс обучения основы техники действий выбранного вида в легкой атлетике.

Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.

Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.

Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.

Процесс овладения техникой совершенствования в ней непрерывен. Ее изучают как новички, так и мастера спорта международного класса. С повышением уровня развития физических качеств изменяется и техника выполнения упражнения. Эти две стороны подготовленности спортсмена тесно взаимосвязаны. В технической подготовке большую роль играют двигательные ощущения, которые позволяют вносить коррекцию в образование или совершенствование навыка. Для контроля за своими движениями можно выполнять упражнения перед зеркалом или использовать технические средства (просмотр киноколеек, видеоманитонных записей; анализ данных срочной информации о динамических и кинематических характеристиках движений).

Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются вначале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности. Упражнения для совершенствования техники отражены в заданиях для обучения техники бега, прыжков в высоту, в длину и методики бега, прыжков и метания мяч.

#### **Соревнования и прикидки (по календарю)**

- ✓ Контрольная тренировка – 2 раза в год.
- ✓ Матчевая встреча на призы «Деда Мороза».
- ✓ Первенство школ города Серова.

#### **Контрольные нормативные требования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с легкоатлетами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности, путём:

- оценивания усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

#### **Цель:**

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся.

#### **Задачи:**

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряется 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую

линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см – выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Поднимания туловища из положения лежа за 30 сек., кол-во раз (девочки)– выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно согнуть в коленях. Поднимаем туловище, касаясь локтями колен, при этом ноги не отрывает от поверхности.
- Подтягивание (мальчики), кол-во раз– выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 15 сентября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

**Нормативы физической подготовленности  
в группах 1-2-го года обучения  
ДЕВОЧКИ**

№ п/п	Упражнения	ВОЗРАСТ		
		9 лет	10 лет	11 лет
1	Бег 30 метров, сек	6,0	5,9	5,5
2	Прыжок в длину, см	160	170	180
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	8,4	8,0	7,7
4	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, кол-во раз	12	17	23

**МАЛЬЧИКИ**

№ п/п	Упражнения	ВОЗРАСТ		
		9 лет	10 лет	11 лет
1	Бег 30 метров, сек	5,8	5,3	5,6
2	Прыжок в длину, см	170	180	190
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	7,9	7,7	7,5
4	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, кол-во раз	19	24	26
5	Подтягивание	3	5	5

К концу года группа 1-ого года обучения, должна освоить технику бега (специально-беговые упражнения) и всеми видами лёгкой атлетики.

К концу года группа 2-ого года обучения, должна выполнять нормы ОФП.

## **Обеспечение программы.**

Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для реализации программы

### **Спортивная база:**

- спортивный зал;
- раздевалка;
- стадион с легкоатлетической дорожкой;
- полоса препятствий;
- футбольное поле.

### **Материально-техническое обеспечение спортивное оборудование и инвентарь:**

- эстафетные палочки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- форма спортивная (шорты, ласины, футболка, спортивный костюм, кроссовки.);
- шиповки;
- мячи футбольные
- мячи для большого тенниса;
- мячи набивные;
- скакалки.

### **Дидактическое обеспечение образовательного процесса:**

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеокассеты по технико-тактической подготовке;

### **Технические средства обучения:**

- аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеоматериалов.

## Список литературы

1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
2. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
4. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
8. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
9. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
10. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004
11. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
12. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004