

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 26»**

Принята на заседании
методического
(педагогического) совета
от «_30_» __08__ 2023_г.
Протокол №1

Утверждаю:

Директор ГКОУ «Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная школа-
интернат № 26»:



И.В. Тропотова

Приказ от 30 августа 2023 № 42- од

**Адаптированная дополнительная
образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
(5-9 классы)**

Автор-составитель:

Дескович Владимир Сантович -
педагог дополнительного
образования

Уровень программы: стартовый
Возрастная категория: от 11 до 16 лет
Состав группы: 10 чел
Срок реализации: 1 год
ID-номер программы в Навигаторе: _____

Минераловодский городской округ
п. Новотерский
2023-2024 уч. год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка**
- 1.2. Цель и задачи программы**
- 1.3. Учебно-тематический план**
- 1.4. Содержание программы**
- 1.5. Планируемые результаты**

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Календарно-тематическое планирование**
- 2.2. Условия реализации программы**
- 2.3. Формы аттестации и контроля**
- 2.4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**
- 2.5. Воспитательная работа**
- 2.6. Работа с психологом**
- 2.7. Список используемой литературы**

Приложения

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа кружка «Лёгкая атлетика» предусматривает комплексы методики обучения, формирование умений выполнять физические упражнения. Имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для учащихся среднего звена (5-9 классы) с разными психофизиологическими возможностями, имеет различные уровни её освоения.

Направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Реализация программы «Лёгкая атлетика» осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, бережное отношение к своему здоровью.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых цель и задачи занятий, закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе выполнения его программы, величина нагрузки, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха.

Общеразвивающая программа предназначена для занятий в кружке по лёгкой атлетике для учащихся 5-9 классов.

Программа рассчитана на 34 учебные недели по 3 часа в неделю по одному часу, годовой план – 102 часа. Она предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий с детьми, возраст которых 11-16 лет.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и беговые дисциплины на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание малого мяча, а также легкоатлетические многоборья. Основой лёгкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия лёгкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укрепляют здоровье детей. Популярность и массовость лёгкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простой техникой выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках и залах, но и в естественных условиях. Лёгкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата внутренних органов, центральной нервной системы организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть её возможности в семье и школе, предоставляет ребёнку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами лёгкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма

занимающихся, воспитание интереса к занятиям лёгкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят три раза в неделю по 1 часу. Набор группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребёнка заниматься в секции, если этому не противоречат рекомендации педиатра.

Срок реализации программы – 5 лет. Уровень обучения – базовый.

1.2. Цель и задачи программы

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей;
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о лёгкой атлетике, её истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- усовершенствование функциональных возможностей организма, развитие основных жизнеобеспечивающих систем;
- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование знаний относительно функциональной направленности физических упражнений, их эффективного использования для укрепления здоровья, проведение активного отдыха и здорового образа жизни;
- овладение основами оздоровительной деятельности, развитие основных физических качеств и двигательных способностей, повышение уровня физической подготовленности учеников.

2. Образовательные:

- освоение знаний о лёгкой атлетике, её истории и современном развитии;
- освоение техники бега на короткие и длинные дистанции;
- освоение техники выполнения высокого и низкого старта;
- освоение техники выполнения прыжка в длину и высоту с разбега;
- освоение техники передачи эстафетной палочки;
- освоение техники метания малого мяча;
- освоение техники эстафетного бега.

3. Воспитательные:

- воспитание любви к спорту;
- прививание интереса к соревнованиям;

- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как наивысшей социальной ценности личности;
- воспитание интереса, потребности и привычки в систематическом выполнении физических упражнений;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование адекватной самооценки личности, морального сознания, целеустремлённости, уверенности в своих силах, выдержки;
- воспитание культуры поведения, чувства такта и вежливости, чувства собственного достоинства.

4. Развивающие:

- развитие физических качеств (скорости, гибкости, ловкости, выносливости, скорости реакции, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной стойкости, и т.п.);
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для усовершенствования беговых, прыжковых, метательных навыков.

1.3. Учебно-тематический план

№	Наименование темы	часы
1	Общая физическая подготовка	14
2	Специальная техническая подготовка	68
	2.1 Прыжки в высоту с разбега	8
	2.2 Техника спринтерского бега	8
	2.3 Техника прыжка в длину с разбега	8
	2.4 Техника прыжка в длину с места	4
	2.5 Техника метания малого мяча	6
	2.6 Техника эстафетного бега	6
	2.7 Техника высокого старта	4
	2.8 Техника длительного бега (кросс)	9
	2.9 Техника спортивной ходьбы	5
	2.10 Техника тройного прыжка с места	4
	2.11 Техника тройного прыжка с разбега	6
3	Специальная физическая подготовка	20
	3.1 Общая скоростная подготовка	10
	3.2 Общая силовая подготовка	10
4	Всего	102

1.4. Содержание программы

Общая физическая подготовка. Для физического развития детей в учебно-тренировочном процессе с юными легкоатлетами используются: гимнастические и акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка. Основой для качественного овладения технических элементов лёгкой атлетики является развитие специальных физических качеств и двигательных действий, специфических для бега на короткие и длинные дистанции, метании и прыжков. К ним относятся:

- проявление скорости, прыгучести;
- объединение скоростно-силовых качеств;
- объединение скоростной выносливости и выносливости в целом;
- акробатической ловкости и гибкости.

1.5. Планируемые результаты

- желание заниматься тем или иным видом лёгкой атлетики;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- владение техникой бега на короткие и средние дистанции;
- владение техникой бега на длинные дистанции;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, смелости, решительности;
- интерес родителей к занятиям ребёнка в секции.

В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся будут:

Знать:

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

Уметь:

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

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

-использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложению, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Требования к результатам реализации программы на этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Часы	Дата
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	
2	Бег на вершину горы. Полоса препятствий.	1	
3	Специальные упражнения легкоатлета. Полоса препятствий.	1	
4	15-минутный кроссовый бег. Повторный бег в гору.	1	
5	15-минутный кроссовый бег. Игра в футбол.	1	
6	Специальные упражнения. Кросс.	1	
7	Кроссовый бег 25 мин. Специальные упражнения. Полоса препятствий.	1	
8	Кроссовый бег 25 мин. Полоса препятствий. Игра в футбол.	1	
9	Прыжки в длину с разбега. Подбор разбега, прыжки на технику.	1	
10	Прыжки в длину с разбега. Подбор разбега, прыжки на технику.	1	
11	Имитация лыжных ходов, подъём с лыжными палками.	1	
12	Кросс 20 мин. Быстрый бег в гору 4*100 м.	1	
13	Кросс 20 мин. Быстрый бег в гору 4*100 м.	1	
14	Бег 100 метров на результат. Эстафеты.	1	
15	Бег 1000 метров на результат. Игра в футбол.	1	

16	Специальные упражнения прыгуна в длину. Подбор разбега и прыжки в длину.	1	
17	Специальные упражнения. Подбор разбега и прыжки в длину. Эстафета.	1	
18	Специальная разминка спринтера. Бег 30 м. на результат.	1	
19	Кроссовый бег 25мин. Техническая подготовка метателя мяча.	1	
20	Техническая подготовка метателя мяча. Кросс.	1	
21	Бег 1000 метров. Игра в футбол.	1	
22	Бег 1000 метров на результат. Игра в футбол.	1	
23	Прыжки в длину с разбега. Эстафета	1	
24	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
25	Кроссовый бег 10мин. Разминка спринтера. Бег 60 метров.	1	
26	Кроссовый бег 10мин. Бег 60м. на результат.	1	
27	Кроссовый бег 10мин. Бег 60м. на результат. Метание.	1	
28	Метание мяча 150 г. на дальность.	1	
29	Метание мяча 150 г. на дальность правой и левой рукой.	1	
30	Метание мяча 150 г. в цель правой и левой рукой.	1	
31	Имитация лыжных ходов с палками в 110м. подъём.	1	
32	Подбор разбега и прыжки в высоту. Активные игры.	1	
33	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1	
34	Прыжки в высоту с разбега на результат. Эстафета	1	
35	Прыжки в высоту на результат. Игра в теннис.	1	
36	Челночный бег. Эстафеты.	1	
37	Эстафеты с баскетбольным мячом. Прыжок в длину.	1	
38	Прыжки в высоту на результат.	1	
39	ОФП. Круговая тренировка.	1	
40	15-минутный кроссовый бег. Игра в футбол.	1	
41	Кроссовый бег 20 мин. Эстафетный бег. Игра в футбол.	1	
42	Прыжок с места в длину. Упражнения и развитие гибкости.	1	
43	Прыжки в длину с 4-6 шагов разбега.	1	
44	Метание мяча 150 г. в цель правой и левой рукой.	1	
45	Разновидности ходьбы и бега.	1	
46	Челночный бег. Эстафеты.	1	
47	ОФП. Круговая тренировка.	1	
48	Прыжки в высоту с разбега.	1	
49	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1	
50	Прыжки в высоту с разбега на результат. Эстафета	1	
51	Прыжки в высоту на результат. Игра в теннис.	1	
52	Челночный бег. Эстафеты.	1	

53	Эстафеты с баскетбольным мячом. Прыжок в длину.	1	
54	Прыжки в высоту на результат.	1	
55	ОФП. Круговая тренировка. Прыжки на скакалке.	1	
56	Эстафеты. Упражнения на развитие выносливости.	1	
57	Подбор разбега и прыжки в высоту. Активные игры.	1	
58	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1	
59	Прыжки в высоту с разбега на результат. Эстафета	1	
60	Прыжки в высоту на результат. Игра в теннис.	1	
61	Челночный бег. Эстафеты.	1	
62	Эстафеты с баскетбольным мячом. Прыжок в длину.	1	
63	Прыжки в высоту на результат.	1	
64	ОФП. Круговая тренировка.	1	
65	15-минутный кроссовый бег. Игра в футбол.	1	
66	Кроссовый бег 20 мин. Эстафетный бег. Игра в футбол.	1	
67	ОФП. Подъем по канату. Активные игры.	1	
68	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1	
69	Прыжки в высоту с разбега на результат. Эстафета	1	
70	Прыжки в высоту на результат. Игра в теннис.	1	
71	Челночный бег. Эстафеты.	1	
72	Эстафеты с баскетбольным мячом. Прыжок в длину.	1	
73	Прыжки в высоту на результат.	1	
74	ОФП. Круговая тренировка.	1	
75	15-минутный кроссовый бег. Игра в футбол.	1	
76	Кроссовый бег 20 мин. Эстафетный бег. Игра в футбол.	1	
77	Перетягивание каната. Силовые упражнения.	1	
78	Игры на развитие координации. Эстафеты.	1	
79	Прыжки на скакалке. Дыхательные упражнения.	1	
80	Кросс. Челночный бег. Подтягивания.	1	
81	СБУ. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	
82	ОФП. Круговая тренировка. Прыжки на скакалке.	1	
83	Подъем по канату. Подтягивание. Прыжки на скакалке.	1	
84	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	1	
85	Челночный бег. Эстафеты.	1	
86	Эстафеты с баскетбольным мячом. Прыжок в длину.	1	
87	Прыжки в высоту на результат.	1	
88	ОФП. Круговая тренировка.	1	
89	15-минутный кроссовый бег. Игра в футбол.	1	
90	Кросс 15 мин. Повторный бег в гору 4*10м. Игра в футбол.	1	

91	Имитация лыжного хода с палками в гору.	1	
92	Специальная разминка прыгуна в длину. Подбор разбега, прыжки на технику.	1	
93	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
94	Бег на выносливость 25 мин. по 250 м. кругу. Преодоление полосы препятствий.	1	
95	Имитация лыжного хода с палками в гору.	1	
96	Техническая подготовка метателя мяча. Подбор разбега, финальное усилие.	1	
97	Контрольный бег на 1000 метров. Игра в футбол.	1	
98	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
99	Метание мяча, контрольный бег на 30м.	1	
100	Бег 60м. на результат. Игра в футбол.	1	
101	Метание мяча 150г. на результат.	1	
102	Бег 2000 метров на результат.	1	

2.2 Условия реализации программы

Для организации учебного процесса дополнительного образования спортивного кружка «Легкая атлетика» необходим оснащенный спортивный зал и отвечающая всем требованиям спортивная площадка, где воспитанники смогут усвоить все приемы и методы легкой атлетики, а также овладеют навыками и техникой упражнений прикладного характера.

Материально-техническое обеспечение:

- Мячи для метания
- Скакалки
- Гимнастические палки
- Гимнастические маты
- Мячи набивные (медицинболы)
- Кроссовки легкоатлетические
- Эстафетные палочки
- Стартовые колодки
- Хоккейная клюшка
- Гимнастическая скамейка
- Теннисные мячи
- Баскетбольные корзины
- Футбольные ворота
- Обруч
- Секундомеры, свисток, флажок

Кадровое обеспечение

Образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на основе адаптированной общеобразовательной программы «Легкая

атлетика» осуществляется с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, освоивших соответствующую программу профессиональной переподготовки.

Информационное обеспечение

Научно-методическая литература. Тематические медиапрезентации, видеоролики. Ресурсы сети Интернет.

2.3. Формы аттестации и контроля

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся. Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом. Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил: проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

- Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

- Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Основной формой контроля является мониторинг по общей специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся и характеризующими уровень развития физических качеств и составленных на основании норм по общей физической подготовке

федерального стандарта вида лёгкая атлетика.

Текущий или промежуточный контроль проводится в начале (сентябрь), середине (декабрь - январь) каждого года обучения и конце (май – июль) первого и второго года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения. Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде. Итоговая аттестация проводится с целью

определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

2.4 Методическое обеспечение адаптированной дополнительной общеобразовательной программы

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеется спортивная площадка, мячи для метания, беговые дорожки, спортивная площадка. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Данная программа предусматривает обучение детей с ОВЗ, поэтому вне программы предусматривается индивидуальная работа с детьми. Содержание тематического плана может из года в год частично корректироваться. Так же в программу могут вноситься изменения, в соответствии с исходным уровнем учащихся, соответственно увеличивается количество часов на тот или иной раздел

программы, методические рекомендации, базирующиеся на обобщении передового опыта и т.д.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы предполагает наличие как технического оснащения и дидактического материала, так и различных методических разработок по темам программы. Учебно-методический комплекс программы состоит из трёх компонентов:

Первый компонент – учебные и методические пособия для педагога и обучающихся. Включает в себя списки литературы и интернет источники, необходимые для работы педагога и обучающихся.

Второй компонент – система средств обучения.

Дидактические средства: для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов: плакаты, схемы, рисунки, видеоматериал и фотоматериал, карточки

Третий компонент – система средств контроля результативности реализации программы.

Формы организации образовательной деятельности: практическое занятие, открытое занятие, беседа, соревнования

2.5 Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях и тесно связана с воспитательной работой общеобразовательной школы и в семьях юных спортсменов. Педагог постоянно следит, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главными воспитательными факторами в этой работе будут:

- Личный пример, педагогическое мастерство;
- Творческая организация тренировочной работы;
- Формирование и укрепление коллектива;
- Правильное моральное стимулирование;
- Пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- Творческое участие спортсмена в составлении планов подготовки и обсуждении итогов их выполнения;
- Товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- Эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Эффективной формой воспитательной работы могут быть проведение различных спортивных праздников и веселых стартов для учащихся.

Важное место в воспитательной работе с юными спортсменами отводится соревнованиям. После наблюдения за спортсменами, тренером делается вывод, насколько прочно сформировались морально-волевые качества.

При разработке воспитательной работы должно предусматриваться особенности бытового поведения учащихся, их факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

2.6. Работа с психологом.

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное - работа с детьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и пост соревновательную).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка.

Основные задачи этого вида подготовки:

1.Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.

2.Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.

3.Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально – психологические черты характера.

4.Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки к условиям соревнований.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью).

2.7. Список используемой литературы

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. – М.: Астрель; Тверь: АСТ, 2013. – 780 с.
2. Лях.В.И. , Зданевич.А.А – Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. 2016 г.
3. Матвеев.А.П. – Физическая культура – учебник для общеобразовательных организаций. 2019 г.
4. Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетической федерации, - М: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
5. Езушина Е.В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009г.
6. Еременко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус. 2007 г.
7. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по лёгкой атлетике «К олимпийским медалям через многоборье» Оренбург, 2014 г.
8. Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М; Издательство НЦЭНАС, 2006 г.
9. Легкая атлетика в школе, М., «Физкультура и спорт, 1972.
- 10.Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116с.
- 11.Мельников Е.С. Рабочая программа по лёгкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г. Бугуруслан. Бугуруслан, 2013 г.
- 12.Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапаев В.И. Лёгкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224 с.
- 13.Николаев Н.И. Школа мяча. Санкт – Петербург, «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2008 г.
- 14.Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп.лит., 2013. – 624 с.: ил.- Библиогр.: С.588-613.-Алф.указ.: С. 614-623.
- 15.Фёдорова Н.А., Физическая культура, Подвижные игры, 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2016. – 170 с.
- 16.Физическая культура и физическая подготовка: ученик под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с. 7. Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В. Физическая культура 1-2 класс. – М.: Просвещение, 2013. – 130 с.

Интернет – ресурсы:

1. Fb.ru>article/287300/krossovaya-podgotovka
2. газета «Спорт в школе»-<http://spa1september.ru/>-
3. Материалы для учителей физической культуры на сайте Продлёнка
4. Материалы для учителя физической культуры на сайте Zavuch.Info
5. Полоса препятствий: Polosa – prepyatstviy.docx/

Приложения
1 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Теоретически-методические знания Общая характеристика здорового образа жизни. Виды нарушения осанки и их профилактика. Основы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями. Охрана жизнедеятельности во время занятий в спортивном кружке по лёгкой атлетике. История развития легкой атлетике в России. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка легкоатлетов. Место занятий, оборудование и инвентарь для занятий лёгкой атлетикой.	Ученик, ученица: • характеризует здоровый образ жизни, виды нарушений осанки; • соблюдает охрану жизнедеятельности во время занятий лёгкой атлетикой; • владеет методами самоконтроля за соблюдением правильного положения тела; основными приёмами самоконтроля за объективными показателями (ЧСС) во время занятий физическими упражнениями. • владеет знаниями истории, имеет представления о физических нагрузках. • умеет использовать спортивный инвентарь, знает месторасположения для занятий.
История развития мировой лёгкой атлетики. Общая характеристика вида спорта, его виды, направления. Личная гигиена спортсмена.	Ученик, ученица: • характеризует историю развития мировой лёгкой атлетики; • называет общую характеристику видов лёгкой атлетики. • соблюдает охрану жизнедеятельности безопасности и правила поведения на беговых дорожках и спортивном зале;
Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития гибкости мышц ног.	Выполняет беговые и прыжковые упражнения, упражнения для развития мышц, упражнения для укрепления свода стопы
Специальная физическая подготовка Упражнения для развития координации движений и ловкости: повторный бег 5х60 м. Выпады вперёд и стороны с различной работой и положением	Выполняет упражнения для развития координации движений и ловкости: ускорения до 10 м; повторный бег до 60 м; бег из разных исходных положений по зрительному и звуковому сигналу; бег с изменением скорости и направления; «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами

рук. Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой рук. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки, с работой рук вверх. <i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 раз	на 90-180 градусов; акробатические элементы; ходьбу перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра; бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки. <i>упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 повторений
<i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами	выполняет: <i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> броски и ловля набивного мяча (1 кг.) в парах
Техническая подготовка <i>Техника бега на короткие дистанции.</i> Изучение техники движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног. Техника высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, техника бега по виражу. <i>Техника прыжка в длину с разбега.</i> Техника отталкивания, отталкивание с короткого разбега, приземление, отталкивание со среднего разбега, прыжок с полного разбега. Техника прыжка в ВЫСОТУ с разбега – разбег, отталкивание, полет-переход через планку, приземление.	выполняет пробегание отрезков с высокого старта в среднем и низком темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положение головы и сочетая ритм движения ног с работой рук выполняет имитацию постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё; доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания; прыжки в шаге с 3 шагов разбега; прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов; прыжки с 3-5 шагов разбега, запрыгиванием в положении шага на возвышенность (горку матов, «коня» и т.д.); прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега через препятствие (барьер, резинку или планку); прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой, приземляясь в положении седа в яму с губкой (или с далёким выбрасыванием ног вперёд, прыгая в песок); вис на канате или кольцах в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; выпрыгивание с вися на канате в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов;

	прыжки с 3-6 шагов разбега через препятствие (барьер, планку, резинку)
<i>Техника эстафетного бега.</i> Техника передачи эстафетной палочки. Старт на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 – метровой зоне.	выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; бег с ускорением 40 и более метров; бег с высоким подниманием коленей, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами на отрезках 30-40 м.; имитация движений руками на месте (как во время бега); бег по повороту беговой дорожки (50-60 м.) с различной скоростью, затем бег по кругу различного радиуса (20-10 м.); бег с ускорением по повороту с выходом на прямую
Тактическая подготовка Тактика и техника передачи эстафетной палочки. Бег по дистанции 4по 100 м. Тактика кроссовой подготовке.	выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; комплекс упражнений включающий разновидности ходьбы и бега; упражнения для развития гибкости, упражнения для дыхания; упражнения с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, переменный бег от 50 до 100м.
Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика. Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке	выполняет контрольные нормативы (по желанию), посещает спортивные соревнования по лёгкой атлетике и другим видам спорта. осуществляет использование своей техники в соревнованиях; видит свои ошибки и устраняет их.
Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления свода стопы, упражнения для формирования правильной осанки и координации движений, преодоление полосы препятствий. Специальная физическая подготовка <i>Упражнения для развития скорости: ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления; эстафетный бег; подвижные игры;</i>	выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в движении; акробатические упражнения; преодоление полосы препятствий; равномерный, переменный, интервально – повторный бег на дистанции от 30 до 60 м. Упражнения для развития скорости: ускорение с максимальной скоростью 15 -40 м; повторное пробегание отрезков 15 – 20 м.; бег на месте с опорой руками на высоте таза при уменьшенной амплитуде движений ногами: «семенящий» бег с максимально возможным количеством шагов за единицу времени; максимально быстрый бег на отрезках 10-15 м. с наибольшим количеством шагов; имитация движений ногами велосипедиста, лежа на спине; бег с высоким

	подниманием бедра в упоре с выполнением движений каждым бедром 150 – 200 раз подряд; прыжки на одной ноге с выносом бедра; прыжки на двух ногах, почти на месте, с подтягиванием бедер к груди; подскоки и выпрыгивание на одной ноге, вторая на опоре высотой 90 – 100 и 50 – 60 см. (в коленном суставе не сгибается); выпрыгивание из глубокого приседа на двух ногах без дополнительной нагрузки; прыжки с места, с трёх, пяти и больше шагов; прыжкообразный бег 60 – 100 прыжков; рывки с высокого и низкого старта; бег с резким изменением направления
<i>Упражнения для развития силы:</i>	<i>упражнения для развития силы:</i> выжимание веса из разных исходных положений; тяга силой рук к груди в наклоне вперёд; поднимание веса прямыми руками вперед из виса; поднимание веса с пола к груди с подрывом; поднимание гири к плечу с пола; толчок гири одной рукой из полуприседа; разгибание рук со штангой из-за головы; приседание с нагрузкой на плечах приседание со штангой сзади; выпады в сторону
<i>упражнения для развития выносливости:</i>	<i>упражнения для развития выносливости:</i> непрерывный равномерный бег с увеличением продолжительности от 2 до 6 минут и умеренной скоростью; непрерывный равномерный бег с постепенным увеличением скорости бега от медленного до среднего
<i>упражнения для развития ловкости: «челночный» бег, многоразовые прыжки с поворотами, акробатические элементы, подвижные игры;</i>	<i>упражнения для развития ловкости: «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90, 180 градусов, акробатические элементы;</i>
<i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств: упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места; метание мяча перескакивание через препятствия; подвижные игры</i>	<i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (1 кг.) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки на одной и двух ногах в длину, метание мяча (150 гр.), перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами;</i>
<i>упражнения для развития</i>	<i>упражнения для развития прыгучести: прыжки в</i>

<i>прыгучести:</i>	длину с места и с разбега; прыжки с разбега через препятствия, отталкиваясь от мостика, и без него; разновидности опорных прыжков; выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки и выпрыгивания из разных исходных положений .
Контрольные соревнования и тесты Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок.	принимает участие в соревнованиях Осуществляет использование своей техники; видит свои ошибки и устраняет их; помогает своим товарищам при проведении соревнований.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, «козёл», гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, канат).

Упражнения на гимнастической стенке:

1. Встать спиной вплотную к гимнастической стенке, руки ладонями вверх на уровне головы. После хвата за рейку снизу прогнуться вперёд с выпрямлением рук.
2. Встать боком к гимнастической стенке, ближняя рука хватом снизу на уровне пояса, дальняя – хватом сверху над головой. Выпрямлять руки, прогибаясь в боковой плоскости.
3. Встать на нижней рейке лицом к стене и, держась руками на уровне пояса, опускать таз назад – вниз, сгибаясь в тазобедренном суставе, сохраняя ноги и руки прямыми.
4. Наклоны вперёд к ноге (левой и правой) в положении стоя лицом к гимнастической стенке, зацепившись носками ноги за рейку на уровне таза.
5. Поставить ногу на рейку на уровне пояса, посылать таз вперёд в положение выпада.
6. Стоя спиной к стене с наклоном вперёд, взяться руками на уровне коленей за рейку и пружинисто нагибаться к коленям. Ноги не сгибать.
7. Сидя спиной к гимнастической стенке, прямыми руками хват вверх за рейку, ноги на ширине плеч полусогнутые (прямые), прогнуться и перейти в положение «моста».
8. Стоя на расстоянии шага от стены, руки вверх, прогнуться назад и, перебирая руками рейки, перейти в положение «моста», а затем вернуться в исходное положение.

9. Стоя вплотную лицом к стене, прямыми руками хвата над головой, мах ногой вверх, стремясь достать стопой место хвата. При махе носок сгибать «на себя».
10. Упираясь ногой в первую рейку, хват на уровне пояса, отодвигать находящуюся сзади ноги до положения «полушпагат» с покачиванием вверх и вниз. Стоя вплотную лицом к стене, держаться руками на уровне пояса. Выпрямляя руки, отклониться назад, не отрываясь тазом от стенки.
11. Закрепив носком под рейкой прямую ногу на уровне пояса в стенке, полуприседать на другой ноге с последующим выпрыгиванием вверх.
12. Стоя на рейке ноги врозь и держась на уровне пояса, глубоко приседать. Коленей от рейки не отрывать.
13. Лежа на спине, головой к стенке, взяться за третью рейку от пола. Повторно принимать положение стойки на лопатках, разводить и сводить ноги в положение «ножниц».
14. Опуститься с верхней рейки вниз на одних руках, перебирая рейки в положении виса лицом к стене.

Разнообразие исходных положений у гимнастической стенки дает возможность направленно влиять на развитие конкретных мышечных групп. Эти упражнения чрезвычайно полезны для общего развития занимающихся и имеют эффективное корректирующее воздействие.

Упражнения с набивными мячами:

1. Наклоны и повороты туловища с мячом в руках.
2. Броски мяча двумя руками снизу (стоя на прямых ногах).
3. Броски мяча вперед двумя руками снизу. Во время броска одновременно разгибать согнутые в коленных суставах ноги, поднимаясь на носки.
4. Посуприседание с мячом у груди, затем толчок вверх с одновременным разгибанием рук, туловища и ног в направлении броска мяча.
5. Стоя спиной к партнёру, бросать мяч прямыми руками через себя, прогибаясь в пояснице.
6. Бросать мяч между ногами вниз – назад из положения стоя спиной к партнёру, ноги врозь.
7. Толчком мяча от груди двумя руками. В первых попытках ноги вместе, в последующих левая выставляется на шаг вперед. Одновременно с окончанием усилия руками важно прочувствовать движение ног, помогающих броску.
8. Бросок мяча вперёд из-за головы двумя руками, туловище одновременно подаётся на стоящую впереди прямую левую ногу, которой в момент предварительного замаха начинается шаг вперед.
9. Толкание мяча одной рукой от плеча из положения стоя ноги врозь, лицом (а потом боком) к партнеру.
10. Метание мяча одной и двумя руками из положения лежа и сидя.
11. Прыжок вверх с зажатым ступнями мячом, бросок мяча ногами вверх или вперед партнеру.

12. Откатывание мяча партнеру разгибанием ног из положения сидя на полу.
13. Передача мяча или бросок мяча с поворотом туловища из положения стоя (сидя) спиной к партнеру.
14. Бросок мяча через голову из-за спины с наклоном вперед.

Чтобы успешно выполнять упражнения с набивными мячами в парах, юные спортсмены должны научиться ловить мяч двумя руками сбоку, сжимая его ладонями и амортизируя силу броска мягким сгибанием рук к себе. Надо научить детей во всех упражнениях бросать мяч точно на необходимое расстояние и строго в заданном направлении. В большинстве упражнений для удобства ловли партнером мяч надо бросать по крутой траектории полета. Без развития навыков ловли и точной передачи эти упражнения превратятся в скучное подбирание упавших на пол мячей, нарушится темп проведения заданий. Падение мяча на пол надо расценивать как одну из ошибок.

Упражнения с использованием канатов:

1. С разбега прыгнуть на канат и повиснуть на нем, в момент кача преодолеть, поднимая ноги, находящееся на пути полета препятствие («конь», скакалка, протянутая поперёк движения).
2. С разбега прыгнуть на канат, повиснуть на нем и в момент окончания кача вскочить на стопку матов или «козла».
3. Держась руками на канат, перепрыгнуть планку, установленную на высоте пояса (разбег от 1 до 3 шагов).

Методические указания при проведении подвижных игр.

Физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных навыков, нередко вызывают своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса даже у самых сознательных и трудолюбивых юных спортсменов. Это естественная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Игры активизируют внимание, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. В силу вступает эффект «активного отдыха», связанный с влиянием взаимной индукции, возбуждения и торможения нервных различных мышечных групп, с индуктивным торможением нервных клеток, обуславливающих повышение их функционального состояния.

Эффективность и целесообразность применения подвижных игр в спортивной подготовке подтверждаются современной спортивной практикой и имеют научно – теоретическое обоснование. Интерес к игровой деятельности не только ребёнка, но и взрослого человека естествен и объясним природой самой игры. Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельности, инициативности, без которых спортивная деятельность

невозможна. Несмотря на то, что игры часто включают в себя действия, избирательно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их следует рассматривать как упражнения общего физического действия. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого – то одного качества.

Для специально физической подготовки в лёгкой атлетике можно подбирать и составлять, направленные на развитие того или иного качества. Игровой материал необходимо планировать с учетом положительного переноса навыков. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на тренировках при формировании навыков. Важно также иметь в виду, что технически верное выполнение движений на большой скорости – очень сложная задача. Она решается лишь специально продуманной системой спортивной подготовки, в том числе и с применением игры. В играх, где навык совершенствуется в условиях, приближенных к соревнованиям, важно оценивать не только быстроту завершения игрового задания, сюжета, сколько выполнения основного технического приёма. Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной технике. Систематическое проведение различных игр позволяет создать у спортсменов (особенно начинающих) определённый запас движений. На этой базе легче формируется навык. Следует подчеркнуть, что навык формируемый в спорте, реализуется, как правило, без игры, без участия эмоций. Более того, эмоции способны только нарушить действия и затруднить достижение цели. Игра приходит на помощь тренеру лишь тогда, когда движение автоматизируются и внимание сосредотачивается не только на двигательном акте, а на результате действия, условий и ситуации, в которых оно выполняется (сначала разучивается кувырок, приём игры, передача эстафеты, прыжок с места и т.п., затем эти элементы включаются в игру). Здесь игра выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях. Навык становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким вариативным. Спортсмен приобретает способности применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирает для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия. Подвижная игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее к тому же активно работать мысль. Поэтому использование в тренировках игр для решения различных педагогических задач способствует созданию общих предпосылок для овладения тактикой. К тому же игровая деятельность всегда включает в себя простейшие или более сложные способы ведения борьбы. В игре участники должны сами уметь рассчитывать свои силы, определять рациональные приёмы действий.

Подбирая специальные игры, тренер может обучать начинающего спортсмена элементарным стандартным тактическим приёмам, в которых тот будет осмысленно

использовать свои физические способности и применять спортивную тактику. При этом важно формировать тактику, направленную на наступательное ведение борьбы. При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом или однообразным характером выполняемых упражнений, включение подвижных игр в тренировки вновь повышает внимание и нормализует работоспособность занимающихся. Процесс освоения технических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена, его увлечённости. При возникновении у игроков отрицательных эмоций коэффициент полезного действия тренировки значительно падает. Включение в неё несложных игр, не похожих по своей сути, двигательной структуре, ритму и характеру мышечной деятельности на выполняемые упражнения, содействует созданию у занимающихся в игре положительных эмоций. Переключение с одного вида деятельности на другой, элемент сознания, свободного выбора действий в игре позволяет открыть «второе дыхание» для продолжения интенсивной тренировки после активного отдыха. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

В играх для активации внимания и повышения эмоционального состояния обычно нет больших физических напряжений и строгого конфликта. Важно точно определить, когда настало время включить в занятие игру. Иногда игра входит в разминку или включается в заключительную часть тренировки для сохранения хорошего настроения. Однако возможно и незапланированное проведение игры в занятии.

Задачи и средства обучения техники прыжка в длину с разбега

Задачи:

1. Создать у занимающихся представление о технике прыжка в длину с разбега.
2. Обучить технике отталкивания.
3. Обучить отталкиванию с короткого разбега.
4. Обучить технике приземления.
5. Обучить технике отталкивания со среднего разбега.
6. Обучить прыжкам с полного разбега.

№ п/п	Средства	Методические указания
1	Краткий рассказ о прыжках в длину.	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин.
2	Демонстрация техники прыжка в длину с укороченного разбега.	Сначала показать технику прыжка с боку, затем спереди и сзади, акцентируя внимание занимающихся на отдельных фазах движения.
3	Демонстрация техники прыжка на кинограммах, рисунках, плакатах и видеороликах	Обратить внимание занимающихся на положения звеньев тела прыгуна в отдельные ключевые моменты прыжка.
4	Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё.	Выполнять фронтально, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища.
5	Доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания.	Выполнять по одному, регулировать высоту подвешенного предмета, следить за синхронным выполнением маха и полным выпрямлением толчковой ноги.
6	Поточными прыжками в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через три шага.	Выполнять в колонне по одному, следить за постановкой толчковой ноги несколько впереди проекции. И полным ей выпрямлением во время отталкивания.
7	Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через три шага.	Выполнять в колонне по одному, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища при увеличении скорости передвижения.
8	Прыжки в шаге с 3 шагов разбега.	Совершать приземление в положении шага, отталкивание совершать в 2-3 м. от ямы.
9	Прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов.	Предмет подвешивается так, чтобы взгляд прыгуна был направлен вверх-вперёд. Выполнять по одному прыжку, регулировать высоту подвешенного предмета, следить за

		синхронны выполнением маха и отталкивания.
10	Прыжки с 3-5 шагов разбега, запрыгиванием в положении шага на возвышенность (горку матов, «коня» и т. д.).	Высота возвышенности 50-60 см., следить за синхронным выполнением маха и отталкивания и за вертикальным положением туловища.
11	Прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега через препятствие (барьер, планку или резинку).	Препятствие располагать в середине траектории полёта, приземляться в яму в положении шага.
12	Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой.	Обратить внимание на своевременное вынесение ног вперёд.
13	Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой, приземляясь в положении седа в яму с губкой (или с далёким выбрасыванием ног вперёд, прыгая в песок).	Ноги выносить как можно дальше, можно даже падать назад. Определить победителя, кто дальше вынесет ноги. Следить, чтобы яма была достаточно мягкой для подобных приземлений.
14	Вис на канате или кольцах в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов.	Канат предварительно раскачать, чтобы прыгун находился в положении виса несколько секунд. При приземлении первыми должны касаться мата ноги.
15	Выпрыгивание с виса на канате в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов.	Канат предварительно раскачать, выпрыгивать вперёд-вверх. При приземлении первыми должны касаться мата ноги с последующим приземлением таза.
16	Прыжки с 3-6 шагов разбега через препятствие (барьер, планку или резинку), расположенное на расстоянии 0.5 м. от места предполагаемого приземления.	Следить за тем, чтобы занимающиеся садились точно в следы, оставленные стопами ног.
17	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с акцентом на ускоренную постановку ноги на место отталкивания.	Следить за ускорением ритма на последних шагах разбега и слитностью разбега и отталкивания.
18	Прыжки с 5-9 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов.	Предмет подвешивать так, чтобы взгляд прыгуна был направлен вперёд-вверх под углом 30°, следить за слитностью разбега и отталкиванием.
19	Прыжки многоскоками с 5-7 шагов разбега с отталкиванием от пола (толчковой),	Экспериментально подобрать расстояние и высоту «коня», учитывая уровень подготовленности занимающихся. Следить за

	напрыгиванием маховой ногой на мостик, затем толчковой на низкого «коня» с последующим доставанием предмета в положении шага.	вертикальным положением туловища, полным выпрямлением ноги после отталкивания и слитностью выполнения разбега и отталкивания.
20	Прыжки в шаге с 5-7 шагов разбега через два низких барьера, расположенных на расстоянии 1-1.5 м.	Постепенно увеличивать высоту и расстояние между барьерами, следить за точностью попадания толчковой ноги на место отталкивания.
21	Прыжки с гимнастического мостика с 5-7 шагов разбега.	Мостик располагать на расстоянии 2-3 м. от ямы, следить за увеличением темпа движений на последних шагах разбега.

Техническая подготовка

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).

2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по виражу, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

3. Изучение техники прыжка в длину с разбега.

Поэтапное изучение техники бега на короткие дистанции:

1. Рассказ, анализ кинограмм, показ, просмотр киноколеек лучших бегунов.
2. Обучение технике бегового шага.
3. Пробегание отрезков с высокого старта в среднем и быстром темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положение головы и сочетая ритм движения ног с работой рук.
4. То же в игровой обстановке (эстафеты линейные и встречные).
5. Обучение технике бега с низкого старта и стартовому разгону.
6. Овладение положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильной установкой стартовых колодок.
7. Выход со старта под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков.
8. Пробегание отрезков 20-40 м. с низкого старта на время.
9. Обучение финишированию.
10. Набегание на финишную ленточку с 20-30 м. с последующим выключением и бегом по инерции.
11. Обучение техники бега на короткие дистанции в целом.
12. Пробегание дистанции на 200 м. в среднем и быстром темпе без учёта времени (повторно) и на время, участие в курсовках (прикидах) и соревнованиях.

Специальные упражнения.

1. Выпады вперед и стороны с различной работой и положениями рук.
2. Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук.
3. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой руками.
4. То же, с небольшими подскоками, акцентируя продвижение вперед.
5. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени.
6. Бег скрестными шагами вперед и в стороны.
7. Бег прыжками по прямой линии и по разметкам.
8. Пружинистые прыжки, проталкиваясь стопой, акцентируя проталкивание вперед.

9. Прыжки в шаге (с ноги на ногу).
10. Беговые и прыжковые упражнения с небольшими отягощениями (набивной мяч 1-2 кг)
11. Махи ногами в различном направлении с поддержкой за какой – либо предмет и без поддержки.
12. Упражнения с отягощениями (набивные мячи, мешочки с песком, упражнения с медицинской резинкой).
13. Бег в упоре на гимнастическую стенку и другие предметы.
14. Имитация работы рук в основной стойке.
15. Имитация работы ног лежа на спине, в висе на гимнастической стенке т в стойке на лопатках.

Обучение технике эстафетного бега.

Задачи и средства обучения технике эстафетного бега.

Задачи:

1. Ознакомить с техникой эстафетного бега.
2. Научить технике передачи эстафетной палочки.
3. Научить технике старта на этапах эстафетного бега.
4. Научить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 – метровой зоне.
5. Обучение технике эстафетного бега в целом и её закрепление.

№ п/п	Средства	Методические указания
1	Создание представления о технике передачи начинается с рассказа о видах эстафетного бега, объяснения и показа техники передачи эстафетной палочки способами «сверху» и «снизу» в 20 – метровой зоне на высокой скорости.	Рассказ должен быть образным, интересным. Выделить индивидуальную манеру бега. Просмотр кинокольцовок, кинограмм, видео и фото материалов.
2	Повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью.	Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося.
3	Бег с ускорением 40 и более метров.	Следить за свободой движений. Нogu ставить на дорожку с передней части стопы.
4	Бег с высоким подниманием коленей, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами на отрезках 30 – 40 м.	Бедро поднимать по горизонтального положения туловища. Туловище не отклонять назад. Отталкиваться под острым углом (вперёд).
5	Имитация движений руками на месте (как во время бега)	Движения выполнять свободно по большой амплитуде.

6	Бег по повороту беговой дорожки (50-60 м.) с различной скоростью, затем бег по кругу различного радиуса (20-10 м.)	Левая рука движется вперёд – назад, её локоть прижимается к туловищу, а правая движется больше поперёк туловища с отведённым вправо локтем.
7	Бег с ускорением по прямой с выходом в поворот.	Следить за плавным входом в поворот.
8	Бег с ускорением по повороту с выходом на прямую	Перейти на свободный бег после выхода на прямую.
9	Обучение техники низкого старта и стартового разбега. Самостоятельная установка стартовых колодок.	При обычном варианте низкого старта переднюю колодку устанавливать на 1,5 стопы от стартовой линии. А заднюю на длину голени от передней колодки. Опорная площадка передней колодки должна иметь угол наклона 40 – 50*, а задняя 60 – 80*. Расстояние между осями колодок 18 – 20 см.
10	Выполнение команд «На старт!», «Внимание!»	Голову держать прямо по отношению к туловищу. По команде «Внимание!» плавно поднять таз несколько выше уровня плеч, слегка выпрямить ноги, рационально распределить вес тела на ноги и руки.
11	Обучение передачи эстафетной палочки проводится в парах – вначале на месте, затем в ходьбе и в беге с небольшой скоростью вне зоны передачи. С этой целью занимающихся строят в две разомкнутые шеренге на расстоянии 1 – 2 м. друг от друга, уступами вправо или влево, в зависимости от того, какой рукой передаётся эстафетная палочка. По команде тренера стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды передают палочку.	После усвоения занимающимися этих движений передача палочки производится, имитируя работу руками в беге: принимающий по команде тренера отводит руку с хорошей фиксацией кисти для приема палочки, а передающий с паузой, после готовности принимающего, вкладывает по команде в неё эстафетную палочку.
12	Стартовое положения принимающего эстафету бегуна. Стартующий ставит левую ногу	Для овладения техникой старта необходимо научить занимающихся принимать старт из положения с опорой на одну руку на прямой,

	вперёд и опирается правой ногой о дорожку, левая рука отведена вверх – назад. Опустив голову вниз, бегун смотрит за подходом передающего партнёра к контрольной отметке.	затем на повороте перед выходом на прямую и на прямой при входе в поворот.
13	Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости обучается многократным пробеганием отрезков в 20 – метровой зоне. Состав команды.	Расстояние до контрольной отметки уточняется в процессе этих пробежек, передача выполняется как на прямой, так и на входе и выходе с виража. Эстафета передаётся во второй половине зоны передачи на максимальной скорости с соблюдением правил соревнований. На первой и четвёртом этапах бегуны пробегают по 110 м., а на втором и третьем этапах по 120 м. Поэтому на первый этап следует ставить бегуна, хорошо владеющего тактикой низкого старта и умеющего быстро бежать по повороту. На втором этапе должен стоять бегун с высоким уровнем специальной выносливости. Участник третьего этапа, помимо названных качеств, должен хорошо бежать по повороту. На четвёртый этап желательно поставить бегуна быстрого, эмоционального и имеющего лучший результат в беге на 100 м. сходу.

Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Задачи и средства обучения технике кроссового бега

Задачи:

1. Научить обучающихся гармонически развивать свой организм.
2. Укрепить нервную систему, улучшить кровообращение и дыхательную систему.
3. Научить преодолевать препятствия и распределять свои силы.
4. Воспитать потребности в самостоятельных физических занятиях.

№ п/п	Средства	Методические указания
1	Обязательное включение в тренировочный процесс разминки, которая должна длиться от 10 до 15 мин. Комплекс упражнений включает разновидности ходьбы и бега. Упражнения для развития гибкости и дыхания.	В качестве общего разогрева мышц тела можно использовать классические вращения головой, руками, наклоны туловища, повороты. Выпады ногами вперёд и в стороны, прыжки.
2	Упражнения с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами. Упражнения возле гимнастической стенке, скамейки.	Все эти атрибуты предназначены для большей нагрузки на мышцы тела, развитие внимания и ловкости. Главное правило выполнения упражнений с предметами – длительность и повторы подходов.
3	Обучение переменного бега на отрезках от 50 до 100 м. При этом необходимо чередовать бег трусцой с максимальной скоростью. Эстафетный бег от 100 до 200 м.	Для первого года обучения рекомендуется пробегание отрезков переменного бега: 5 x 50 м., 3 x 100 м.
4	Обучение техники равномерного бега со скоростью 5 -7 км/ч.	Длительность упражнения может составлять 30 – 50 мин.
5	Обучение техники переменного бега. Схема его выглядит так: 50м. быстро, затем 50м. медленно (как отдых), 100м. быстро, затем 100м. медленно.	Тренировка по времени должна составлять не более 40 мин.
6	Обучение техники переменного –	Чередование скорости происходит по

	темпового бега. Дистанция может составлять от 1 до 3 км.	времени. Например, 3мин. быстрым бегом, 5мин. – медленным и далее на увеличение.
7	Обучение техники переменного – повторного и повторно – темпового бега.	Первый – это преодоление коротких отрезков со средней скоростью. Паузы для отдыха представляют собой ходьбу или медленный бег. Второе упражнение предполагает преодоление более длинных отрезков от 500м. до 5 км. лёгким бегом с паузами для отдыха в 5 – 8мин. (ходьба)
8	Обучение техники бега по мягкому грунту, песку, через природные препятствия по дистанции от 500 до 1000м. В горку и с горки от 80 до 100м.	При беге стопы следует ставить сначала на носок, затем переходить на пятку. Крутые подъёмы лучше преодолевать шагом, а при спуске корпус отводить назад и при шаге опираться сначала на пятку.