

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-
Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ
с. Девлезеркино

Е.А.Белов
Приказ № 221-од от 29.08.2019 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»

Возраст: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:

Денисова Г.А., Антипов А.С., Тюхтеева Т.В.

педагоги дополнительного образования

с. Челно-Вершины, 2019

Краткая аннотация:

Программа «Легкая атлетика» рассчитана на школьников 10-15 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» состоит из 3 модулей: «Ознакомительный», «Начальный», «Основной». Это позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Модульная образовательная программа дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения.

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Цель: воспитание физически и нравственно здорового подрастающего поколения. В процессе обучения решаются следующие **задачи:**

- добиваться гармоничного физического развития юных спортсменов, укреплять здоровье;
- вовлекать способных подростков в легкую атлетику;
- формировать и закреплять привычки к здоровому образу жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- достигать оптимального для каждой возрастной группы подростков уровня физического развития;

- обучать подростков основам техники и тактики легкоатлетических упражнений и повышать уровень овладения техникой и тактикой легкой атлетики;
- формировать и развивать необходимые для занятий легкой атлетикой навыки и физические качества;
- развивать положительные черты личности юного спортсмена, способствующих не только достижению высоких результатов в спорте, но и успешной социализации растущей личности.

Программа ориентирована на обучение детей 10-15 лет. Объём программы - 126 часов. Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа, при наполняемости - 15 учащихся в группе. Занятия проводятся в спортивном зале. На занятиях используется следующий **спортивный инвентарь и оборудование**: мячи для метания, рулетка измерительная (10 м, 50 м), дорожка разметочная для прыжков в длину с места, лента финишная, стойка для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, секундомер шагомер электронный, сектор для прыжков в длину, легкоатлетическая дорожка.

Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем и других наглядных пособий.

При расчёте времени на каждый из основных видов заданий на занятиях продолжительности 70 минут или 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке)	2-5 мин.
- элементы акробатики	6-10 мин.
- игры с элементами бега	4-7 мин.
- освоение специальных беговых упражнений	6-10 мин.
- подводящие упражнения для метания, прыжков и т.д.	6-18 мин.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле.

Учебный план ДООП «Легкая атлетика»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Ознакомительный»	31	3	28
2.	«Начальный»	32	3	29
3.	«Основной»	63	8	55
	ИТОГО	126	15	111

1. Модуль «Ознакомительный». (31 час)

Учебно-тематический план модуля «Ознакомительный»

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<i>Водное занятие (правила техники безопасности)</i>	1	0,5		Опрос
2	<i>Теоретические сведения (основы знаний)</i>	1	0,5		Анкетирование
3	<i>Общая физическая подготовка</i>	29	1	28	
3.1	<i>Ходьба, бег</i>	7,5	0,5	7	Демонстрация упражнений
3.2	<i>Прыжки, переползания</i>	4	0,5	3,5	
3.3	<i>Упражнения без предметов</i>	3,5		3,5	
3.4	<i>Упражнения с предметами</i>	3,5		3,5	
3.5	<i>Упражнения на</i>	3,5		3,5	

	<i>гимнастических снарядах и тренажерах</i>				
3.6	<i>Метания</i>	7		7	
4	<i>Контрольные испытания</i>	1		1	
4.1	Контрольные испытания, тестирование	1		1	Выполнение нормативов
	Итого	31	2	29	

Цель - достижение высокой работоспособности, укрепление организма обучающегося.

Задачи- развитие систем и функций организма занимающихся,
 - овладение ими разнообразными умениями и навыками,
 - воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,

Ожидаемые результаты:

В процессе обучения ожидается что:

1. Обучающийся научится выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств.
2. Овладеет техникой бега и прыжков легкой атлетики.
3. Обучающийся будет меньше болеть, станет более дисциплинированным.
4. Улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества.

Содержание модуля 1

Раздел 1. Вводное занятие (0,5 часа)

Правила техники безопасности. Нормы безопасного поведения. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний)0,5 часа.

2.1 История развития легкой атлетики.

-Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

- История развития легкой атлетики.

2.2 Гигиенические нормы, самоконтроль.

- Понятие о гигиене и санитарии.

- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.(29часов)

3.1 Упражнения в ходьбе и беге.

Строевая подготовка. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

3.2 Прыжки, переползания.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

3.3 Упражнения без предметов.

Сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

3.4 Упражнения с предметами.

Со скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

3.5 Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

На гимнастической стенке, канате, перекладине, гимнастической скамейке.

3.6 Метания.

Теннисного мяча, набивного мяча вперед из- за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Раздел 4. Контрольные испытания, тестирование (1 час).

Контроль над качеством физического развития обучающихся осуществляется в форме тестирования физических качеств, теоретических знаний- в форме анкетирования.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линейей 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.

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	10	11	12	13	14	15
1	Бег 30 метров, сек	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
2	Челночный бег 3 х 10 м, сек	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	10	11	12	13	14	15
1	Бег 30 метров, сек	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4

2	Челночный бег 3 x 10 м, сек	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6
3	Подтягивание, кол-во раз	6	8	10	12	14	16

2. Модуль «Начальный». (32 часа)

Учебно-тематический план модуля «Начальный»

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<i>Водное занятие (правила техники безопасности)</i>	1	1		Опрос
2	<i>Теоретические сведения (основы знаний)</i>	1	1		Анкетирование
3	<i>Общая физическая подготовка</i>	21		21	
3.1	<i>Ходьба, бег</i>	3,5		3,5	Демонстрация упражнений
3.2	<i>ОРУ без предметов</i>	7		7	
3.3	<i>Упражнения предметами</i>	7		7	
3.4	<i>Упражнения отягощениями</i>	3,5		3,5	
4	<i>Специальная физическая подготовка</i>	8	1	7	
4.1	<i>Обучение технике отдельных видов лёгкой атлетики</i>				Демонстрация упражнений
	<i>-спринтерскому бегу,</i>	4	0,5	3,5	
	<i>-метанию мяча</i>	4	0,5	3,5	
5	<i>Контрольные испытания</i>	1		1	
5.1	Контрольные испытания, тестирование	1		1	Выполнение нормативов
	Итого	32	3	29	

Цель - общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Задачи - добиваться гармоничного физического развития юных спортсменов, укреплять здоровье;

- вовлекать способных подростков в легкую атлетику;
- формировать и закреплять привычки к здоровому образу жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- достигать оптимального для каждой возрастной группы подростков уровня физического развития;
- обучать подростков основам техники и тактики легкоатлетических упражнений и повышать

Ожидаемые результаты:

В процессе обучения ожидается что:

1. У обучающихся будет положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития;

2. Повысится уровень освоения основ техники отдельных видов лёгкой атлетики легкой атлетики.

Содержание модуля 2

Раздел 1. Вводное занятие (1 час)

Правила техники безопасности. Обеспечение безопасности и дисциплины во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (1 час).

2.1 Правила организации и проведения соревнований.

Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.

2.2. Гигиенические нормы, самоконтроль

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (21 час).

3.1 Упражнения в ходьбе и беге.

ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов

– для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибания, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.)

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)

- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)

-для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)

-упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)

3.3. Упражнения с предметами

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)

- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

3.4. Упражнения с отягощениями

- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп). - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п. - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;

- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

4. Раздел Специальная физическая подготовка (8 часов).

Обучение технике отдельных видов лёгкой атлетики:

Спринтерский бег: применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Метание мяча: подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального УСИЛИЯ (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча.

5. Раздел Контрольные испытания, тестирование (1 час)

Контроль над качеством физического развития обучающихся осуществляется в форме тестирования физических качеств.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 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.

- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем 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.

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	10	11	12	13	14	15
1	Бег 30 метров, сек	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
2	Прыжок в длину, см	150	180	170	180	190	200
3	Челночный бег 3x10 м, сек	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	10	12	14	16	18	20

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	10	11	12	13	14	15
1	Бег 30 метров, сек	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4
2	Прыжок в длину, см	160	170	180	190	200	210
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6

4	Подтягивание, кол-во раз	6	8	10	12	14	16
---	-----------------------------	---	---	----	----	----	----

3. Модуль «Основной». (63 часа)

Учебно-тематический план модуля «Основной»

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<i>Водное занятие (правила техники безопасности)</i>	1	1		Опрос
2	<i>Теоретические сведения (основы знаний)</i>	2	2		Анкетирование
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	49	4	45	
3.1	<i>Упражнения на развитие силы</i>	7	0,5	6,5	Демонстрация упражнений
3.2	<i>Упражнения на развитие быстроты</i>	7	0,5	6,5	
3.3	<i>Упражнения на развитие гибкости</i>	7	0,5	6,5	
3.4	<i>Упражнения для комплексного развития качеств</i>	7	0,5	6,5	
3.5	<i>Упражнения для развития ловкости</i>	7	0,5	6,5	
3.6	<i>Упражнения для развития координации</i>	7	0,5	6,5	
3.7	<i>Упражнения для развития способности к равновесию</i>	3,5	0,5	3	
3.8	<i>Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости</i>	3,5	0,5	3	
4	<i>Другие виды спорта и подвижные игры</i>	7		7	
5	<i>Психологическая подготовка</i>	2	1	1	Педагогическое наблюдение
6	Контрольные испытания	2		2	Выполнение нормативов
	Итого	63	8	55	

Цель - овладение обучающимися способами укрепления организма, посредством занятий легкой атлетикой.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию детей;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

Ожидаемые результаты:

В процессе обучения ожидается что:

1. Приобретет интерес к систематическим занятиям спортом.
2. Обучающийся будет выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме, заданном программой.
3. Выработает настойчивость и самодисциплину.
4. Получит соревновательный опыт.
5. Приобретёт необходимые спортсмену психологические качества.

Содержание модуля 3

Раздел 1. Водное занятие (1 час)

Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения
Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

Правильный отбор инвентаря

Раздел 2. Теоретические сведения (2 часа)

2.1 Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.

- Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода. Режим и питание. Значение правильного питания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Рациональное чередование различных видов деятельности. Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.

- Профилактика вредных привычек.

2.2 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, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).

- 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).

Раздел 3 Специальная физическая подготовка(49 часов)

3.1 Упражнения для развития силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

3.2 Упражнения для развития быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

3.3 Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

3.4 Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360;

ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

3.5 Упражнения для развития ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

3.6 Упражнения для развития координации: (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

3.7 Упражнения для развития способности к равновесию (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

3.8 Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов):

наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

Раздел 4 Другие виды спорта и подвижные игры (7 часов)

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по дорожке стадиона на время.

Раздел 5. Психологическая подготовка (2 часа).

-беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования ситуации через игру и моделирование соревновательной деятельности, ситуации, требующие преодоления трудностей (страх, волнение, неприятные ощущения и т. д.).

Раздел 6. Контрольные испытания (2 часа)

Контроль над качеством физического развития обучающихся осуществляется в форме тестирования

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 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.

- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем 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.

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	10	11	12	13	14	15
1	Бег 30 метров, сек	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3
2	Прыжок в длину, см	160	170	180	190	200	210
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	12	14	16	18	20	22

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	10	11	12	13	14	15
1	Бег 30 метров, сек	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9
2	Прыжок в длину, см	170	180	190	200	210	210
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2

4	Подтягивание, кол-во раз	8	10	12	14	16	18
---	-----------------------------	---	----	----	----	----	----

Информационно-методическое сопровождение программы обеспечивается следующими информационными источниками

Для педагогов:

Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местности автореферат.дис. канд. пед. наук:/ М.Г. Абдуллин.-О.: Печать, 2014.- 24с

Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2015.-325 с.

Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.

Кабраль, А.П.Легкая атлетика: Португальская школа бега - взгляд изнутри/ А.П.Кабраль.-М.:Терра-Спорт, 2009.-32-34с.

Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина.- М.: Советский спорт, 2012.- 464с.

Для обучающихся:

Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зацоркий.- М.: Физкультура и спорт, 2012.- 200 с.

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

Для родителей:

Кузнецова, З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников /З.И. Кузнецова// Физическая культура в школе. _М.:Просвящение, 2008.- 7-9с.

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

