

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

Согласовано на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.07.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ СОШ  
с.Девлезеркино  
\_\_\_\_\_ Е.А Белов  
Приказ № 332-од от 03 .08. 2021 г.

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

Возраст: 8-16лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
педагог дополнительного образования

Антипов А.С.

## Пояснительная записка

Приоритетными направлениями в современной политике нашего государства являются: патриотическое воспитание молодого поколения, пропаганда здорового образа жизни, профилактическая работа по предотвращению вредных привычек – курения, алкоголизма и наркомании.

**Педагогическая целесообразность и актуальность программы** "Легкая атлетика" заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств, повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

**Срок реализации, возраст обучающихся:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Легкая атлетика" физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 1 год обучения, для детей в возрасте 8 -16 лет. Для учащихся от 8 до 12 лет - **ознакомительный уровень**, от 12 до 16 лет - **базовый уровень обучения**.

**Количество учебных часов**, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 3.5 часа в неделю, 126 часов в год.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, разноуровневой. Учебный план каждого уровня обучения программы состоит из 3 модулей.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

#### **Развивающие:**

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

#### **Воспитательные:**

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,  
-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Программа составлена в соответствии с документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ министерства Просвещения № 196 от 9.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительны общеобразовательные программ»,
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р),
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р),
- Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»,
- Приказа Минобразования и науки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Распоряжение Правительства Самарской области от 9.08.2019 г. № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программ»,
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 года № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования

детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2014 «Об утверждении
- «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

**Формы организации деятельности:** по группам, индивидуально или всем составом.

**Форма обучения – очная и апробировано дистанционное обучение.**

**Ожидаемые результаты:**

*Личностные, метапредметные и предметные результаты*

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа **делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья** и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

#### **Ожидаемые результаты к уровню подготовленности обучающихся:**

В результате освоения программы «Лёгкая атлетика» на занятиях обучающиеся должны характеризовать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

#### **Уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

**Основными формами подведения итогов** программы являются:

- тестирование;

- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия;
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

**Основными показателями выполнения программных требований являются:**

- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

**Учебный план для групп ознакомительного уровня обучения**

Разделы и темы программы	Количество часов					
	1 ступень			2 ступень		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности</b>						
Введение в программу. Физическая культура и спорт в России. История развития легкоатлетического спорта	10	10	-	6	6	
ОФП	40	4	56	40	4	36
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью</b>						
ОФП	20					
СФП	20	4	28	46	4	42
Техническая и тактическая подготовка	14	6	18	34	6	28
<b>3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование</b>						
СФП	12	4	28	46	4	42
Техническая и тактическая подготовка	10	6	18	34	6	28
<b>Всего</b>	<b>126</b>	<b>24</b>	<b>102</b>	<b>126</b>	<b>20</b>	<b>106</b>

## **Содержание программы для групп ознакомительного уровня обучения (1 ступень)**

### **Теоретические занятия (6 часов)**

1. Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях.
2. Физическая культура и спорт - как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения. Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта.
3. Место легкой атлетики в общей системе физического развития и в программе Олимпийских игр;
4. Гигиена и врачебный контроль:  
Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
5. Место занятий, оборудование и инвентарь:  
Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция  
Места занятий для прыжков и метания;  
Оборудование мест учебно - тренировочных занятий и соревнований;  
Инвентарь для учебно - тренировочных занятий и соревнований;
6. Одежда и обувь.

### ***Основы техники видов легкой атлетики:***

- Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;  
Индивидуальная особенность выполнения техники движения;
7. Методика обучения и тренировка:  
Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков;  
Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;  
Практические занятия

### **Общая физическая подготовка (60 часов)**

***Теория – 4 часа.*** Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, эстафеты).(4 часа)

***Практика – 56 часов.*** Строевые упражнения (используются в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий); команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.; расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении; построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;  
Ходьба и бег  
ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время

движения шагом и бегом, изменения скорости движения;  
ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;  
ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными 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;

#### Общеразвивающие упражнения без предметов:

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, 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, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);

для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны,

приседание на одной и на 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);

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

#### Общеразвивающие упражнения с предметами:

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

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Упражнения из других видов спорта

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

#### **Специальная физическая подготовка (32 часа)**

**Теория – 4 часа.** Значение упражнений для развития силы, выносливости, гибкости. Беговые упражнения.

**Практика – 28 часов**



Упражнения для развития силы:

ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;

Упражнения для развития быстроты:

бег на месте и в движении с энергичной работой руками;

бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;

быстрое приседание и вставание;

Упражнение для развития общей и скоростной выносливости:

медленный бег от 400 до 1000м;

кроссовый бег по пересеченной местности до 1 км;

бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода);

3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц

пружинистые приседания в положении выпада;

движения в различных плоскостях;

встряхивание рук и ног на месте и в движении;

парные движения на разгибание и подвижность суставов;

бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

4. Беговые упражнения

бег с высоким подниманием бедра;

бег с прямыми ногами;

бег с захлестыванием голени назад;

бег с ноги на ногу;

«семенящий» бег;

бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

### **Техническая и тактическая подготовка (24 часа)**

**Теория – 6 часов.** Основы техники бега. Понятие о цикле движений.

Характеристика основных фаз техники бега. Общие основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствия.

Классификация прыжков. Основы техники метания.

**Практика – 18 часов.**

Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Изучение основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Бег на короткие дистанции.

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

Бег на средние и длинные дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Метание снаряда

Анализ техники метания мяча с места и с разбега. Исходное положение, разбег, финальное усилие, остановка.

Траектория полета, угол вылета снаряда.

**Содержание программы для группы ознакомительного уровня обучения обучения (2 ступень)**

**Теоретические занятия(6 часов)**

Правила техники безопасности на занятиях.

Единая спортивная классификация порядок присвоения юношеских разрядов по легкой атлетике.

Выдающиеся легкоатлеты России и Мира

Краткие сведения о методиках тренировки юных легкоатлетов:

Принцип постепенности.

Динамики нагрузки.

Цикличности тренировочной нагрузки.

Цикличности соревновательной нагрузки.

Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.

Основы техники видов легкой атлетики:

Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;

Индивидуальные особенности выполнения техники движения;

Методика обучения и тренировка:

Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков;

Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;

Определение и исправление ошибок;

Разминка и ее значение в учебно - тренировочных занятиях;

Участие в соревнованиях.

## **Практические занятия**

### **Общая физическая подготовка (40 часов)**

**Теория – 4 часа.** Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, эстафеты).

**Практика – 36 часов.** Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании:

строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий);

команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!»;

«Кругом!», «Стой!» и т.д.;

расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении;

построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

Ходьба и бег

ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;

ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными 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;

#### Общеразвивающие упражнения без предметов:

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, 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, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);

для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны,

приседание на одной и на 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);

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

#### Общеразвивающие упражнения с предметами:

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

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Упражнения из других видов спорта

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный;

### **Специальная физическая подготовка (46 часов)**

**Теория – 4 часа.** Значение упражнений для развития силы, выносливости, гибкости. Беговые упражнения.

**Практика – 42 часа**

Упражнения для развития силы

ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;

Упражнения для развития быстроты

бег на месте и в движении с энергичной работой руками;

бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;

быстрое приседание и вставание;

Упражнение для развития общей и скоростной выносливости

медленный бег от 400 до 1000м;

кроссовый бег по пересеченной местности до 1 км;

бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода);

3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц

пружинистые приседания в положении выпада;

движения в различных плоскостях;

встряхивание рук и ног на месте и в движении;

парные движения на разгибание и подвижность суставов;

бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук; 4. Беговые упражнения

бег с высоким подниманием бедра;

бег с прямыми ногами;

бег с захлестыванием голени назад;

бег с ноги на ногу;

«семенящий» бег;

бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

### **Техническая и тактическая подготовка (34 часа)**

**Теория – 6 часов.** Основы техники бега. Понятие о цикле движений.

Характеристика основных фаз техники бега. Общие основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствия.

Классификация прыжков. Основы техники метания.

### **Практика – 28 часов**

Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Изучение основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Бег на короткие дистанции.

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка

споты на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание

Бег на средние и длинные дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Метание снаряда

Анализ техники метания мяча с места и с разбега. Исходное положение, разбег, финальное усилие, остановка.

Траектория полета, угол вылета снаряда.

#### Учебный план для групп базового уровня обучения

Разделы и темы программы	Года обучения					
	1 ступень			2 ступень		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика

						ка
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности</b>						
Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Гигиена и врачебный контроль. Основы техники видов легкой атлетики. Место легкой атлетики в программе Олимпийских игр	8	8	-	6	6	
ОФП	24	4	20	14	2	12
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью</b>						
ОФП	14	-	14	12	-	12
СФП	24	4	20	28	2	26
Техническая и тактическая подготовка	16	6	10	20	4	16
<b>3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование</b>						
СФП	22	4	18	24	2	22
Техническая и тактическая подготовка	18	4	14	22	4	18
<b>Всего</b>	<b>126</b>	<b>30</b>	<b>96</b>	<b>126</b>	<b>16</b>	<b>110</b>

## Содержание программы для групп базового уровня обучения(1 степень)

### 1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

#### *Теоретические занятия (8 часов)*

- 1.Правила техники безопасности на занятиях.
- 2.Место легкой атлетики в программе Олимпийских игр;
- 3.Гигиена и врачебный контроль:  
Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- 4.Одежда и обувь.
- 5.Основы техники видов легкой атлетики:  
Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;  
Индивидуальные особенности выполнения техники движения;
- 6.Методика обучения и тренировка:
- 7.Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков;
- 8.Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;

#### **Практические занятия**

#### **Общая физическая подготовка ( 24 часа)**

*Теория – 4 часа.* Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие

упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, эстафеты).

**Практика – 20 часов.** Строчные упражнения (используются в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формирования: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий); команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;

расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении;

построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

#### Ходьба и бег

ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;

ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными 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;

#### Общеразвивающие упражнения без предметов:

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, 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 и различных и.п., с различными положениями рук и ног);

для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны,

приседание на одной и на 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);

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

#### Общеразвивающие упражнения с предметами:

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



продвижением);  
с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

#### Упражнения из других видов спорта

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);  
эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов,  
комбинированный.

### **2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью**

*Общая физическая подготовка (14 часов)*

*Практика – 14 часов.*

Совершенствование строевых упражнений - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий);

команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!»;

«Кругом!», «Стой!» и т.д.;

расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении;

построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

Ходьба и бег

ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;

ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе,

приставными и крестными шагами;

ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

#### Общеразвивающие упражнения без предметов:

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, 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, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);

для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на 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);  
упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

#### Общеразвивающие упражнения с предметами:

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);  
с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

#### Упражнения из других видов спорта:

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);  
эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов,  
комбинированный.

#### **Специальная физическая подготовка (24 часа)**

**Теория – 4 часа.** Значение упражнений для развития силы, выносливости, гибкости. Роль беговых упражнений для совершенствования техники бега.

#### **Практика – 20 часов.**

##### 1. Упражнения для развития силы

ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;

##### 2. Упражнения для развития быстроты

бег на месте и в движении с энергичной работой руками;

бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;

быстрое приседание и вставание;

Упражнение для развития общей и скоростной выносливости

медленный бег от 400 до 1000м;

кроссовый бег по пересеченной местности до 1 км;

бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода);

##### 3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц

пружинистые приседания в положении выпада;

движения в различных плоскостях;

встряхивание рук и ног на месте и в движении;

парные движения на разгибание и подвижность суставов;

бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

#### 4. Беговые упражнения

бег с высоким подниманием бедра;

бег с прямыми ногами;

бег с захлестыванием голени назад;

бег с ноги на ногу;

«семенящий» бег;

бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

#### **Техническая и тактическая подготовка (16 часа)**

##### ***Теория – 6 часов.***

Основы техники бега. Понятие о цикле движений. Характеристика основных фаз техники бега. Общие основы техники прыжков. Пути совершенствования техники метания. Тактика спринтерского и стайерского бега.

##### ***Практика – 10 часов.***

Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Изучение основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

##### Бег на короткие дистанции.

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание

##### Бег на средние и длинные дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

##### Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки

(допуска). Тактика на соревнованиях.

#### Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение.

Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

#### Метание снаряда

Анализ техники метания мяча с места и с разбега. Исходное положение, разбег, финальное усилие, остановка.

Траектория полета, угол вылета снаряда.

### **3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование Специальная физическая подготовка (22 часа)**

**Теория – 4 часа.** Значение упражнений для развития силы, выносливости, гибкости. Роль беговых упражнений для совершенствования техники бега.

#### **Практика – 18 часов**

Упражнения для развития силы

ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;

Упражнения для развития быстроты

бег на месте и в движении с энергичной работой руками;

бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;

быстрое приседание и вставание;

Упражнение для развития общей и скоростной выносливости

медленный бег от 400 до 1000м;

кроссовый бег по пересеченной местности до 1 км;

бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода);

3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц

пружинистые приседания в положении выпада;  
движения в различных плоскостях;  
встряхивание рук и ног на месте и в движении;  
парные движения на разгибание и подвижность суставов;  
бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук; 4.Беговые упражнения  
бег с высоким подниманием бедра;  
бег с прямыми ногами;  
бег с захлестыванием голени назад;  
бег с ноги на ногу;  
«семенящий» бег;  
бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

### **Техническая и тактическая подготовка (18 часа)**

#### ***Теория – 4 часов.***

Пути совершенствования техники бега. Понятие о цикле движений.  
Характеристика основных фаз техники бега. Совершенствование техники прыжков. Пути совершенствования техники метания. Тактика спринтерского и стайерского бега.

#### ***Практика – 14 часов.***

Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания. Изучение основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

#### **Бег на короткие дистанции.**

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание. Тактика бега на короткие дистанции.

#### ***Бег на средние и длинные дистанции.***

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на

короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

### ***Эстафетный бег.***

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

### **Совершенствование техники прыжков.**

Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление.

Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега.

Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета.

Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

### ***Прыжки в длину с места и с разбега.***

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение.

Подготовительные движения, толчок, полет и приземление. Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна.

Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность.

Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

### ***Метание снаряда***

Анализ техники метания мяча с места и с разбега. Исходное положение, разбег, финальное усилие, остановка. Траектория полета, угол вылета снаряда.

## **Содержание программы для групп базового уровня обучения (2 ступень)**

### **1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности**

#### ***Теоретические занятия(6 часов)***

Правила техники безопасности на занятиях.

Порядок присвоения 3, 2, 1 разрядов по легкой атлетике.

Выдающиеся легкоатлеты России и Мира

Краткие сведения о методиках тренировки юных легкоатлетов:

Принцип постепенности.

Динамики нагрузки.

Цикличности тренировочной нагрузки.

Цикличности соревновательной нагрузки.

Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.

Основы техники видов легкой атлетики:

Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;

Индивидуальные особенности выполнения техники движения;

Методика обучения и тренировка:

Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков;

Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;

Определение и исправление ошибок;

Разминка и ее значение в учебно - тренировочных занятиях;

Участие в соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка (14 часов)**

**Теория – 2 часа.** Совершенствование строевых упражнений.

Общеразвивающие упражнения с

предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, эстафеты).

**Практика – 12 часов.** Выполнение строевых упражнений в общем строю и в одиночку. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;

Расчёт, повороты и повороты на месте и в движении; Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

### Ходьба и бег

ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;

ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными 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;

### Общеразвивающие упражнения без предметов:

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, 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, круговое

движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);  
для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны,  
приседание на одной и на 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);  
упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

#### Общеразвивающие упражнения с предметами:

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);  
с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

#### Упражнения из других видов спорта

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);  
эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

### **2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью**

#### **Общая физическая подготовка (12 часов)**

**Практика – 12 часов.** Выполнение строевых упражнений в общем строю и в одиночку.

Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;

Расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении; Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

#### Ходьба и бег

ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;  
ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;  
ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе,



приставными и крестными 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;

#### Общеразвивающие упражнения без предметов:

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, 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, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);

для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны,

приседание на одной и на 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);

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

#### Общеразвивающие упражнения с предметами:

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

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

#### Упражнения из других видов спорта:

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);  
эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов,  
комбинированный.

#### **Специальная физическая подготовка (28 часов)**

**Теория – 2 часа.** Специальные беговые упражнения и их роль в повышении физических качеств легкоатлета.

#### **Практика – 26 часов**

Упражнения для развития силы:

ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;

Упражнения для развития быстроты:

бег на месте и в движении с энергичной работой руками;

бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;

быстрое приседание и вставание;

Упражнение для развития общей и скоростной выносливости:

медленный бег от 800 до 2000 м;

кроссовый бег по пересеченной местности до 2 км;

бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода);

3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц:

пружинистые приседания в положении выпада;

движения в различных плоскостях;

встряхивание рук и ног на месте и в движении;

парные движения на разгибание и подвижность суставов;

бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

4. Беговые упражнения:

бег с высоким подниманием бедра;

бег с прямыми ногами;

бег с захлестыванием голени назад;

бег с ноги на ногу;

«семенящий» бег;

### **Техническая и тактическая подготовка (20 часов)**

#### ***Теория – 4 часа.***

Совершенствование техники бега. Характеристика основных фаз техники бега. Роль специальных упражнений в совершенствовании техники прыжков.

Пути совершенствования техники метания. Практика – 16 часов

Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Совершенствование основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

#### ***Бег на короткие дистанции.***

Совершенствование техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и

частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

Совершенствование тактики бега на короткие дистанции.

### ***Бег на средние и длинные дистанции.***

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

### ***Эстафетный бег.***

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

### ***Общие основы техники прыжков.***

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

### ***Прыжки в длину с места и с разбега.***

Совершенствование техники прыжка в длину с места. Исходное положение.

Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Прыжки различными способами: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

### ***Метание снаряда***

Совершенствование техники метания мяча с места и с разбега. Исходное положение, разбег, финальное усилие, остановка.

Траектория полета, угол вылета снаряда.

## **3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование Специальная физическая подготовка (24 часа)**

### ***Теория – 2 часа.***

Индивидуальные особенности выполнения техники движения. Взаимосвязь

техники и тактики во время соревнований.

### ***Практика – 22 часов***

Упражнения для развития силы

ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;

Упражнения для развития быстроты

бег на месте и в движении с энергичной работой руками;

бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;

быстрое приседание и вставание;

Упражнение для развития общей и скоростной выносливости

медленный бег от 1000 до 3000м;

кроссовый бег по пересеченной местности до 3 км;

бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода);

3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц

пружинистые приседания в положении выпада;

движения в различных плоскостях;

встряхивание рук и ног на месте и в движении;

парные движения на разгибание и подвижность суставов;

бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук; 4. Беговые упражнения

бег с высоким подниманием бедра;

бег с прямыми ногами;

бег с захлестыванием голени назад;

бег с ноги на ногу;

«семенящий» бег;

### **Техническая и тактическая подготовка (20 часов)**

#### ***Теория – 4 часа.***

Совершенствование техники бега. Характеристика основных фаз техники бега. Роль специальных упражнений в совершенствовании техники прыжков.

Пути совершенствования техники метания. Практика – 16 часов

Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Совершенствование основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

#### ***Бег на короткие дистанции.***

Совершенствование техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние

дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

Совершенствование тактики бега на короткие дистанции.

### ***Бег на средние и длинные дистанции.***

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

### ***Эстафетный бег.***

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

### **Общие основы техники прыжков.**

Прыжки с места и с разбега. Отработка элементов прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

### ***Прыжки в длину с места и с разбега.***

Совершенствование техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Прыжки различными способами: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

### ***Метание снаряда***

Совершенствование техники метания мяча с места и с разбега. Исходное положение, разбег, финальное усилие, остановка. Траектория полета, угол вылета снаряда. Метание мяча с использованием изученной техники метания.

## **Методическое обеспечение программы**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения в годичном цикле; рекомендуемые объемы нагрузок и планирования

спортивных результатов по уровням; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению спортивно-оздоровительных занятий.

Рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок строится на основе следующих методических положений:

Ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые взрослыми спортсменами;

увеличение темпов роста нагрузок;

учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

только после наступления биологической зрелости обучающихся.

На *ознакомительном уровне* основное внимание обучающегося и педагога нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания: содействие укреплению здоровья и физического развития обучающихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в лёгкой атлетике.

**Структура и содержание занятия** основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: **подготовительной, основной и заключительной**. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.

Подготовка к выполнению основной части занятия. Материал для подготовительной части занятия подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными

движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи *подготовительной части* занятия:

Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).

Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

различные подготовительные упражнения общего характера;

игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

равномерный;

повторный;

игровой;

круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части

- поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй

-настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи *основной части* занятия:

Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.

Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая

последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:  
для овладения и совершенствования техники;  
развития быстроты и ловкости;  
развития силы;  
развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

равномерный;  
повторный;  
переменный;  
интервальный;  
игровой;  
круговой;  
контрольный.

**Основная часть** должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи **заключительной части** занятия:

Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом. Средствами для решения этих задач являются:

легкодозируемые упражнения;  
умеренный бег;  
ходьба;  
относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

равномерный;  
повторный;  
игровой.

**Заключительная часть.** Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.



Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Система педагогического контроля в подготовке юных спортсменов основывается на ряде методических положений. Первое – целевая направленность к достижению высокого результата. Второе – установка на соразмерность развития физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной подготовки юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней подготовки спортсмена.

### **Список литературы**

1. Алабин В.Г., Кривоносов М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: ФиС. 1982. Должиков И.Н. Бег на длинные дистанции (для школы) // Физкультура в школе. № 6. 2016. С.36.
2. Лебедев И.А. О содержании и организации уроков по беговой подготовке в школе. Методическая разработка. Изд-во: ЯГПИ. 2017.
3. Лебедев И.А. Уроки бега в старших классах // Физкультура в школе. №5. 2016. С.28.
4. Лебедев И.А. Не только тест, но и средство тренировки.// Физкультура в школе. № 2. 2016. С. 35.
3. Легкая атлетика. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеский спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2013. – 116 с.: ил.
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Министерство спорта Российской Федерации приказ от 24 октября 2016 года № 525.
5. Подготовка юных легкоатлетов. М.: Терра-Спорт. 2017.
6. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при занятиях физической культурой. М.: ФиС. 2016.
7. Портал легкой атлетики <http://www.trackandfield.ru/>
8. Легкая атлетика России <http://www.rusathletics.com/>
9. Легкая атлетика: новости, результаты, фото <http://www.runners.ru/>