

Управление народного образования администрации  
города Мичуринска Тамбовской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
г.Мичуринска Тамбовской области

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2023г., протокол № 1

Утверждена приказом  
МБОУ ДО ДЮСШ  
от 31.08.2023 г. № 53-од  
И.о. директора



Д.С. Солопов

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

## **«Легкая атлетика»**

(уровень освоения - базовый)

Возраст учащихся: 9-17 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:  
Денисенко Татьяна Валерьевна,  
методист,  
Курсаков Геннадий Евстафьевич,  
тренер-преподаватель

Мичуринск, 2023

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Мичуринска Тамбовской области
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»
<b>3. Сведения об авторе-составителе программы:</b>	
3.1. Ф.И.О., должность, стаж	Денисенко Татьяна Валерьевна, методист; Курсаков Геннадий Евстафьевич, тренер-преподаватель
<b>4. Сведения о программе</b>	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению</p>

	безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию к режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»); Устав учреждения.
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Тип программы	Модернизированная
4.6. Вид программы	Общеразвивающая
4.7. Форма обучения	Очная
4.8. Возраст учащихся по программе	9-17 лет
4.9. Продолжительность обучения	1 год

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Легкая атлетика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Реализация данной программы позволит учащимся познакомиться и освоить знания о спорте, роли и формировании здорового образа жизни.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся 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.).

По форме организации: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки); участие в соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

**Уровень освоения программы базовый.**

**Актуальность** данной программы обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний. Занятие легкой атлетикой является самой оптимальной для укрепления здоровья школьников.

**Педагогической целесообразностью** создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

**Адресат программы.**

Программа составлена для учащихся 3-11 классов (возраст учащихся – 9-17 лет).

Комплектование в группы происходит с учетом возраста школьников: 9-11 лет, 12-14 лет и 15-17 лет желающих заниматься физической культурой и спортом, при наличии у них разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям физической культурой и спортом. Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям детей, подростков, юношей и девушек.

**Объем программы:** 276 часов.

**Срок освоения программы:** 1 год (46 недель).

**Форма обучения** – очное. Занятия проводятся в группах.

Количество учащихся в группе – 15-20 человек.

**Формы организации учебного занятия:** Основными формами организации образовательного процесса являются практическое и комбинированное занятие. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

При выборе метода изложения материала учитывается индивидуальный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности.

**Образовательный процесс** строится по трем основным видам деятельности:

- обучение детей теоретическим знаниям по виду спорта (вербальная информация, правила и условия проведения тренировок и соревнований, излагаемая педагогом на основе современных педагогических технологий);

- практическая работа учащихся (различные виды тренировок и тренировочного процесса, изучение форм и методов повышения общей физической подготовки и специальной физической подготовки и т.д.);

- самостоятельная тренировочная деятельность (изучение методической литературы по виду спорта, просмотр видеороликов и т.д.).

**Методы обучения**, в основе которых лежит способ организации занятия:

**Словесные.** В основу этих методов положено слово как источник информации. Поэтому для изучения материала используется рассказ, беседа, лекция.

Беседы о видах спорта и их особенностях. Инструкции, которые применяются при тренировочной и соревновательной деятельности. Правила техники безопасности при проведении тренировок и спортивных соревнований.

**Наглядные.** Подразделяются на иллюстрационные (плакаты, картинки) и демонстрационные (просмотр видеороликов, слайдов, видео трансляции и т.д.).

**Практические.** Помогают выявить эффективность тех или иных форм спортивной тренировки, тактику построения соревновательной деятельности.

Основные методы: словесные: беседа, рассказ, объяснение; наглядно-демонстрационные: педагогический показ, показ другим ученикам, посещение спортивных, досуговых праздников и соревнований, изучение видеозаписей; метод сравнения.

**Тип занятия:** комбинированный, теоретический и тренировочный.

**Формы проведения занятия:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

**Режим занятий.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Занятия спаренные.

Для обучающихся 9-11 лет перемена между занятиями 5 минут.

Длительность одного занятия – 40 минут.

Для обучающихся 12-17 лет длительность одного занятия – 45 минут.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту занимающихся, степени их тренированности. Слишком малая нагрузка не способствует увеличению результатов, а слишком большая может привести к утомлению и перетренированности. Показатели предела тренировочной нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

## ***1.2. Цель и задачи программы***

**Цель** – привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством организованных занятий по легкой атлетике.

**Задачи:**

***образовательные:***

- дать базовые знания в области физической культуры и спорта, познакомить с основами техники выполнения упражнений и общей спортивной терминологией;
- дать основы знаний по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- дать базовые сведения о правилах соревнований по легкой атлетике;
- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;

- развить общие физические качества, необходимые для освоения техники легкой атлетики;
- расширить кругозор учащихся о физической культуре и развитии легкой атлетики в России и за рубежом;
- развить у учащихся двигательные способности (силу, гибкость, быстроту, выносливость и координационные способности).

***развивающие:***

- создать необходимые условия для самовыражения и самореализации учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память, и наглядно-действенное мышление.

***воспитывающие:***

- развивать культуру здорового образа жизни посредством активных занятий спортом;
- расширять границы двигательной активности учащихся и развития их физических способностей;
- расширять и укреплять знания и умения, связанные с профилактикой здоровья.

### ***1.3. Содержание программы***

#### **Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Анкетирование. Беседа.
<b>1.</b>	<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>	<b>162</b>	<b>14</b>	<b>148</b>	Беседа, опрос, учебные игры, самостоятельная работа, соревнования
<b>2.</b>	<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>	<b>110</b>	<b>12</b>	<b>98</b>	Спортивные игры, соревнования, педагогическое наблюдение, тестирование, зачет
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Тестирование.
	<b>ИТОГО</b>	<b>276</b>	<b>28</b>	<b>248</b>	

## Содержание учебно-тематического плана

### Вводное занятие

**Теория.** Анкетирование. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Страховка и самостраховка при занятиях. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.

**Практика.**

### Раздел 1. Обязательные предметные области

#### 1.1. «Теоретические основы физической культуры и спорта»

##### Тема № 1.1.1. «Физическая культура и спорт в России»

**Теория.** Физическая культура и спорт в России: понятие о физической культуре и спорте; формы физической культуры; физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

**Практика.**

##### Тема № 1.1.2. «Личная общественная гигиена»

**Теория.** Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи.

**Практика.**

##### Тема № 1.1.3. «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний»

**Теория.** Восстановительные мероприятия, травматизм и оказание первой помощи при несчастных случаях. Восстановительные мероприятия. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевание, оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе.

**Практика.**

##### Тема № 1.1.4. «Основные виды подготовки юного спортсмена: нравственное формирование личности»

**Теория.** Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды.

**Практика.**

##### Тема № 1.1.5. «Краткие сведения о строении и функциях организма»

**Теория.** Влияние систематических занятий физическими упражнениями. Опорно-двигательный аппарат: кости туловища, черепа, верхних и нижних конечностей. Соединение костей скелета. Мышечная система. Внутренние органы человека.

**Практика.**



**Тема № 1.1.6. «Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании»**

**Теория.** Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры. Рациональное питание. Рациональная организация труда и отдыха.

**Практика.**

**Тема № 1.1.7. «Понятие «спортивная тренировка» в легкой атлетике»**

**Теория.** Общая характеристика спортивной тренировки. Структура учебно-тренировочного занятия.

**Практика.**

**Тема № 1.1.8. «Инфекционные болезни. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний»**

**Теория.** Вредные привычки и их профилактика.

**Практика.**

**Тема № 1.1.9. «Возникновение и развитие Олимпийского движения». «Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований»**

**Теория.** Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр, история возрождения Олимпийских игр, основные положения Олимпийской хартии, первые российские олимпийцы и их спортивные достижения. Этические принципы и правила спортивных состязаний. Правила поведения на соревнованиях.

**Практика.**

## **1.2. «Общая физическая подготовка»**

**Тема № 1.2.1. «Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах»**

**Теория.**

**Практика.** Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

**Тема № 1.2.2. «Упражнения для мышц рук и плечевого пояса»**

**Теория.**

**Практика.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

**Тема № 1.2.3. «Упражнения с набивными мячами»**

**Теория.**

**Практика.** Поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

**Тема № 1.2.4. «Упражнения с гимнастическими палками, гантелями»**

**Теория.**

**Практика.** Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

**Тема № 1.2.5. «Упражнения на снарядах, лазание по канату»**

**Теория.**

**Практика.** Упражнения на снарядах, лазание по канату. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

**Тема № 1.2.6. «Упражнения для мышц туловища и шеи»**

**Теория.**

**Практика.** Упражнения для мышц туловища и шеи. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

**Тема № 1.2.7. «Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах»**

**Теория.**

**Практика.** Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

**Тема № 1.2.8. «Упражнения для мышц ног и таза»**

**Теория.**

**Практика.** Упражнения для мышц ног и таза. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

**Тема № 1.2.9. «Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки»**

**Теория.**

**Практика.** Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

**Тема № 1.2.10. «Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания»**

**Теория.**

**Практика.** Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

**Тема № 1.2.11. «Упражнения на снарядах»**

**Теория.**

**Практика.** Упражнения на снарядах. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

**Тема № 1.2.12. «Упражнения со скакалкой»**

**Теория.**

**Практика.** Упражнения со скакалкой. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

**Тема № 1.2.13. «Группировки в приседе, сидя, лежа на спине»**

**Теория.**

**Практика.** Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками.

**Тема № 1.2.14. «Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки»**

**Теория.**

**Практика.** Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

**Тема № 1.2.15. «Подготовительные упражнения у гимнастической стойки, коня»**

**Теория.**

**Практика.** Упражнения у гимнастической стойки, коня. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

**Тема № 1.2.16. «Мост с помощью партнера и самостоятельно»**

**Теория.**

**Практика.** Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега.

### **1.3. Общая и специальная физическая подготовка**

**Тема № 1.3.1. «Бег. Бег с ускорениями до 40 м»**

**Теория.**

**Практика.** Бег с ускорениями до 40 м. Бег сериями с интервалами отдыха.

**Тема № 1.3.2. «Низкий старт и стартовый разбег до 60 м»**

**Теория.**

**Практика.** Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 2-3 х 20-30. Бег 60 м с низкого старта.

**Тема № 1.3.3. «Эстафетный бег с этапами до 40 м»**

**Теория.**

**Практика.** Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с эстафетной палочкой. Правила передачи эстафетной палочки.

**Тема № 1.3.4. «Бег с препятствиями от 60-100 м»**

**Теория.**

**Практика.** Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры).

**Тема № 1.3.5. «Бег в чередовании с ходьбой до 200 м»**

**Теория.**

**Практика.** Бег в чередовании с ходьбой до 200 м.

**Тема № 1.3.6. «Медленный бег»**

**Теория.**

**Практика.** Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки.

**Тема № 1.3.7. «Кросс»**

**Теория.**

**Практика.** Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

### **1.4. Вид спорта**

**Тема № 1.4.1. «Бег по зрительному сигналу»**

**Теория.** Бег по зрительному сигналу.

**Практика.** Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д. до 30 м), с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Тема № 1.4.2. «Старт»**

**Теория.** Стартовые рывки.

**Практика.** Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

#### **Тема № 1.4.3. «Бег остановками и с резким изменением направления»**

**Теория.**

**Практика.** Упражнения на внимание и ловкость.

#### **Тема № 1.4.4. «Челночный бег»**

**Теория.** Челночный бег техника выполнения.

**Практика.** «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м).

#### **Тема № 1.4.5. «Разновидности челночного бега»**

**Теория.**

**Практика.** «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.

#### **Тема № 1.4.6. «Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала»**

**Теория.** Зрительные сигналы.

**Практика.** Упражнения на внимание. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

#### **Тема № 1.4.7. «Бег в колонну»**

**Теория.**

**Практика.** Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание.

#### **Тема № 1.4.8. «Ускорение, остановка, изменение направления передвижения»**

**Теория.** Техника передвижения и остановок.

**Практика.** Упражнения на внимание и ловкость.

## **Раздел 2. Вариативные предметные области**

### **2.1. Различные виды спорта и подвижные игры**

#### **Тема 2.1.1. «Баскетбол»**

**Теория.** Правила игры.

**Практика.** Подвижные игры с элементами баскетбола.

#### **Тема 2.1.2. «Футбол»**

**Теория.** Правила игры.

**Практика.** Подвижные игры с элементами футбола.

#### **Тема 2.1.3. «Волейбол»**

**Теория.** Правила игры.

**Практика.** Подвижные игры с элементами волейбола.

#### **Тема 2.1.4. «Настольный теннис»**

**Теория.** Правила игры.

**Практика.** Подвижные игры с элементами настольного тенниса.

**Тема 2.1.5. Подвижные спортивные игры: «Смена мест», «Старт с выбыванием», «Охотники за утками», «Удочка», Встречная эстафета,**

**«Челнок»**

**Теория.**

**Практика.** Подвижные игры на развитие скорости, ловкости.

## **2.2. «Специальные навыки»**

### **Тема № 2.2.1. «Бег на короткие дистанции»**

**Теория.** Техника выполнения, команды.

**Практика.** Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

### **Тема № 2.2.2 «Стартовый разгон и бег по дистанции»**

**Теория.**

**Практика.** Техника бега. Стартовый разгон и бег по дистанции.

### **Тема № 2.2.3. «Техника движения рук в беге»**

**Теория.** Техника бега: основы и правила.

**Практика.** Движение рук в беге.

### **Тема № 2.2.4. «Прыжки в длину»**

**Теория.** Техника отталкивания в прыжках в длину. Правила безопасности для упражнений по прыжкам в длину.

**Практика.** Прыжки в длину с места. Техника отталкивание в прыжках в длину. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Упражнения для изучения приземления в прыжках в длину.

### **Тема № 2.2.5. «Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Теория.** Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. Физическая культура (основные понятия): физическое развитие человека.

**Практика.** Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Упражнения на постановку толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Разбег в сочетании с отталкиванием. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Разбег в сочетании с отталкиванием.

## **2.3. Спортивное и специальное оборудование**

### **Тема № 2.3.1. «Метание малого мяча»**

**Теория.** Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Физическая культура человека: значение правильного питания при занятиях спортом. Техника безопасности при метании малого мяча. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии.

**Практика.** Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении

метания, выход в положение «натянутого лука» в финальном усилии. Выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Упражнения на метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Упражнения на метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, выход в положение «натянутого лука» в финальном усилии. Упражнения на метание малого мяча с двух – трех шагов разбега.

### **Тема № 2.3.2. «Метание ядра»**

**Теория.** Характеристика толкания ядра. История его развития в современном состоянии. Правила соревнований. Показ техники толкания ядра. Техника безопасности при толкании ядра.

**Практика.** Исходное положение. Замах. Выполнение положений замаха и группировки без ядра и с ядром, с партнером, с дополнительной опорой. Скачок. Выполнение скачка без ядра и с ядром; вне круга и в круге. Одновременное выполнение подготовительных движений и скачка. Обучение держанию и выпуску ядра. Техника держания ядра. Толкание ядра. Броски ядра из одной руки в другую из различных положений. Выталкивания ядра вверх, вниз. Выталкивание ядра вперед-вверх двумя и одной рукой. Броски ядра двумя руками из различных исходных положений. Выталкивание ядра вперед-вверх из исходного положения стоя лицом в направлении толкания, ноги врозь. Выталкивание ядра вперед-вверх из исходного положения стоя левым боком в направлении толкания; то же, стоя спиной в направлении толкания. Толкание ядра с места из различных исходных положений. Толкание ядра со скачка с выделением различных элементов техники предварительного разгона. Толкание ядра со скачка в полной координации. Финальный разгон. Обучение технике финального усилия в толкании ядра.

### **Тема № 2.3.3. Подвижные игры с элементами легкой атлетики». «Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики»**

**Теория.**

**Практика.** Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Знамя», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов» «Кузнечики», «Перемена мест».

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу». «Мяч среднему».

## ***1.4. Планируемые результаты***

В ходе обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Легкая атлетика» обучающиеся приобретут совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств и компетенций.

### **Предметные результаты:**

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

### ***Обучающиеся научатся:***

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять строевые упражнения, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости;
- бегать по прямой, бегать приставными шагами, бегать с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх;
- бегать на короткие, средние и длинные дистанции;
- выполнять разновидности ходьбы;
- прыгать в длину с места и с разбега;
- выполнять специальные технические упражнения для совершенствования техники бега;
- прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- метать мяч в цель и на дальность;
- играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры для легкоатлетов.

### **Метапредметные:**

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- уметь контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических навыков;

- уметь анализировать выполнение заданий и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учащихся, используя качественную оценку.

#### **Личностные результаты:**

- познавательный интерес к учебному материалу, изучаемому по Программе;

- ориентация на понимание причин успеха в деятельности;

- способность к самооценке на основе критериев успешности деятельности;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*У обучающихся будут сформированы:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;



- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Раздел № 2. «Комплекс организационно- педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**2.1. Календарный учебный график**

Учебный период – с 01 сентября по 31 августа

Количество учебных недель – 46

Количество учебных дней – 138

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	9			Беседа	1 1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Страховка и самостраховка при занятиях. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.	Спортивный зал	Анкетирование
2	9			Беседа	1	Основные виды подготовки юного спортсмена: нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды.	Спортивный зал	Опрос
				Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах).		
3	9			Беседа	1	Физическая культура и спорт в России: понятие о физической культуре и спорте; формы физической культуры; физическая культура как	Стадион	Опрос

				Тренировочное занятие	1	средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. ОФП (Упражнения для мышц рук и плечевого пояса).		
4	9			Беседа	1	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.	Стадион	Опрос
				Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах).		
5	9			Беседа	1	Бег на короткие дистанции. Техника выполнения высокого старта.	Стадион	Зачет
				Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах).		
6	9			Тренировочное занятие	1	Бег на короткие дистанции. Техника выполнения высокого старта.	Стадион	Зачет
					1	Стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт.		
7	9			Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения для мышц рук и плечевого пояса).	Стадион	Зачет
					1	Подвижные спортивные игры.		
8	9			Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения для мышц ног и таза).	Стадион	Тестирование
					1	Бег с остановками и с резким изменением направления.		
9	9			Тренировочное занятие	2	ОФП (Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки).	Стадион	Тестирование
10	9			Беседа	1	Личная общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.	Стадион	Беседа
				Тренировочное занятие	1	Бег с остановками и с резким		

						изменением направления.		
11	9			Беседа	1	Прыжки в длину. Техника отталкивания в прыжках в длину.	Стадион	Тестирование
				Тренировочное занятие	1	Прыжки в длину.		
12	9			Беседа	1	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером.	Стадион	Тестирование
				Тренировочное занятие	1	Бег с остановками и с резким изменением направления.		
13	9			Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания).	Стадион	Контрольное занятие
					1	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером.		
14	10			Беседа	1	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.	Спортивный зал	Опрос
				Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения для мышц и рук плечевого пояса).		
15	10			Тренировочное занятие	1	Бег. Бег с ускорениями до 40 м.	Спортивный зал	Тестирование
					1	Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.		
16	10			Беседа	1	Понятие «спортивная тренировка».	Спортивный зал	Тестирование
				Тренировочное занятие	1	ОФП (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных		

						положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами).		
17	10			Беседа	1	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д. до 30 м).	Стадион	Тестирование
				Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки).		
18	10			Беседа	1	Прыжки в длину. Техника отталкивания в прыжках в длину. Правила безопасности для упражнений по прыжкам в длину.	Спортивный зал	Тестирование
				Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения с гимнастическими палками, гантелями).		
19	10			Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения для мышц туловища и шеи).	Спортивный зал	Тестирование
					1	Баскетбол.		
20	10			Беседа	1	Баскетбол.	Спортивный зал	Тестирование
				Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении).		
21	10			Беседа	1	Настольный теннис.	Спортивный зал	Контрольное занятие
				Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения с гимнастическими палками, гантелями).		
22	10			Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения на снарядах, лазание по канату).	Спортивный зал	Тестирование
					1	Настольный теннис		
23	10			Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения для мышц туловища и шеи).	Спортивный зал	Тестирование
					1	Настольный теннис.		
24	10			Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения с гимнастическими палками, гантелями,	Спортивный зал	Контрольное занятие

					1	на гимнастических снарядах). Настольный теннис.		
25	10			Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения для мышц ног и таза). Футбол.	Спортивный зал	Тестирование
26	10			Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля. Настольный теннис.	Спортивный зал	Тестирование
27	11			Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания). Настольный теннис.	Спортивный зал	Зачет
28	11			Тренировочное занятие	1	ОФП (Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня). Настольный теннис.	Спортивный зал	Тестирование
29	11			Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения со скакалкой). Настольный теннис.	Спортивный зал	Тестирование
30	11			Тренировочное занятие	1	ОФП (Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня). Настольный теннис.	Спортивный зал	Тестирование
31	11			Беседа Тренировочное занятие	1 1	«Челночный бег» на 5, 9, 10 м. «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	Спортивный зал	Тестирование
32	11			Беседа	1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	Спортивный зал	Тестирование

				Тренировочное занятие	1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.		
33	11			Тренировочное занятие	1	ОФП (Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки). Настольный теннис.	Спортивный зал	Тестирование
34				Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки). Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал	Тестирование  Игра
35	11			Тренировочное занятие	1	ОФП (Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	Спортивный зал	Тестирование
36	11			Тренировочное занятие	1	ОФП (Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега).	Спортивный зал	Тестирование

						Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.		
37	11			Тренировочное занятие	1  1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Спортивный зал	Тестирование
38	11			Тренировочное занятие	1  1	ОФП (Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30. Бег 60 м с низкого старта). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	Спортивный зал	Тестирование
39	11			Тренировочное занятие	1  1	ОФП (упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания). Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал	Тестирование
40	11			Тренировочное занятие	1  1	ОФП (Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры)). Баскетбол.	Спортивный зал	Тестирование
41	12			Тренировочное занятие	1	ОФП (Мост с помощью партнера	Спортивный зал	Тестирование



					1	и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега). Подвижные спортивные игры.		
42	12			Тренировочное занятие	1 1	ОФП (Бег в чередовании с ходьбой до 200 м). Бег с остановками и с резким изменением направления.	Спортивный зал	Тестирование
43	12			Тренировочное занятие	1 1	ОФП (Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки). Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером.	Спортивный зал	Тестирование
44	12			Тренировочное занятие	1 1	ОФП (Бег или кросс до 500 м и до 1000 м). Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером.	Спортивный зал	Тестирование
45	12			Тренировочное занятие	1 1	ОФП (Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками). Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером.	Спортивный зал	Опрос
46	12			Тренировочное занятие	1 1	ОФП (Упражнения на снарядах). «Челночный бег» на 5, 9, 10 м.	Спортивный зал	Тестирование
47	12			Беседа Тренировочное занятие	1 1	Инфекционные болезни. Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.	Спортивный зал	Беседа Тестирование
48	12			Тренировочное занятие	1 1	«Челночный бег» на 5, 9, 10 м. ОФП (Упражнения для мышц ног и таза).	Спортивный зал	Тестирование

49	12			Беседа Тренировочное занятие	1 1	Техника движения рук в беге. Бег. Бег с ускорениями до 40 м.	Спортивный зал	Тестирование
50	12			Тренировочное занятие	1 1	ОФП (Упражнения на снарядах, лазание по канату). «Челночный бег» на 5, 9, 10 м.	Спортивный зал	Тестирование
51	12			Тренировочное занятие	1 1	Техника движения рук в беге. Баскетбол.	Спортивный зал	Тестирование
52	12			Тренировочное занятие	1 1	ОФП (Упражнения для мышц туловища и шеи). «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед.	Спортивный зал	Тестирование
53	12			Беседа Тренировочное занятие	1 1	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Настольный теннис.	Спортивный зал	Тестирование
54	12			Тренировочное занятие	1 1	ОФП (Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах). Бег в колонну по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу.	Спортивный зал	Тестирование
55	01			Тренировочное занятие	1 1	ОФП (Упражнения на снарядах, лазание по канату). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Бег 60 м с низкого старта.	Спортивный зал	Тестирование
56	01			Беседа Тренировочное занятие	1 1	Метание малого мяча. ОФП. (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой	Спортивный зал	Тестирование

						линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами).		
57	01			Тренировочное занятие	1	ОФП (Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом). 1 Метание малого мяча.	Спортивный зал	Тестирование
58	01			Тренировочное занятие	1	ОФП (Бег с остановками и с резким изменением направления). 1 Метание малого мяча.	Спортивный зал	Тестирование
59	01			Тренировочное занятие	1	ОФП (Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки). 1 Метание малого мяча.	Спортивный зал	Тестирование
60	01			Тренировочное занятие	1	ОФП (Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки). 1 Метание малого мяча.	Спортивный зал	Тестирование
61	01			Тренировочное занятие	1	ОФП (Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с	Спортивный зал	Тестирование



					1	используются набивные мячи, учебные барьеры)). Баскетбол.		
68	02			Беседа  Тренировочное занятие	1  1	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед.	Спортивный зал	Опрос
69	02			Тренировочное занятие	2	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.	Спортивный зал	Тестирование
70	02			Тренировочное занятие	1  1	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами). Баскетбол.	Спортивный зал	Тестирование
71	02			Тренировочное занятие	1	ОФП (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных	Спортивный зал	Тестирование

					положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами). «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.		
72	02		Тренировочное занятие	1	ОФП (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами).	Спортивный зал	Тестирование
				1	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.		
73	02		Тренировочное занятие	1	Бег с остановками и с резким изменением направления.	Спортивный зал	тестирование
				1	Настольный теннис.		
74	02		Беседа	1	Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Тренировочное занятие	1	ОФП (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных		

						положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами).		
75	02			Тренировочное занятие	1	ОФП (Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры)). Настольный теннис.	Спортивный зал	
76	02			Тренировочное занятие	1	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером.	Спортивный зал	Контрольное занятие
					1	«Челночный бег» на 5, 9, 10 м.		
77	02			Тренировочное занятие	1	Бег с остановками и с резким изменением направления.	Спортивный зал	Тестирование
					1	Бег на короткие дистанции.		
78	02			Тренировочное занятие	1	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером.	Спортивный зал	Тестирование
					1	Бег с остановками и с резким изменением направления.		
79	03			Тренировочное занятие	1	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед.	Спортивный зал	Тестирование
					1	Баскетбол.		
80	03			Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах).	Спортивный зал	Зачет
					1	Бег с остановками и резким изменением направления.		
81	03			Тренировочное занятие	2	«Челночный бег» на 5, 9, 10 м.	Спортивный зал	Тестирование
82	03			Тренировочное занятие	1	ОФП (Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из	Спортивный зал	Тестирование

					1	положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками). Баскетбол.		
83	03			Тренировочное занятие	1	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом. Баскетбол.	Спортивный зал	Тестирование
84	03			Тренировочное занятие	1	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом Баскетбол.	Спортивный зал	Тестирование
85	03			Беседа Тренировочное занятие	1 1	Волейбол. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м.	Спортивный зал	Зачет
86	03			Тренировочное занятие	1	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спином вперед. Настольный теннис.	Спортивный зал	Тестирование
87	03			Тренировочное занятие	1	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спином вперед. Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал	Тестирование
88	03			Тренировочное занятие	1	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спином вперед. Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал	Контрольное занятие
89	03			Тренировочное занятие	2	Баскетбол.	Спортивный зал	Игра
90	03			Тренировочное занятие	1	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спином вперед. Настольный теннис.	Спортивный зал	Тестирование
91	04			Тренировочное занятие	1	Метание малого мяча. Техника выполнения скрестного шага. Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал	Тестирование
92	04			Тренировочное занятие	1	ОФП (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на	Спортивный зал	Тестирование



					1	отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами). Подвижные спортивные игры.		
93	04			Тренировочное занятие	2	ОФП (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами).	Спортивный зал	Тестирование
94	04			Тренировочное занятие	1  1	Ускорение, остановка, изменение направления передвижения. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	Спортивный зал	Тестирование
95	04			Беседа  Тренировочное занятие	1  1	Возникновение и развитие Олимпийского движения. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	Стадион	Тестирование

96	04		Тренировочное занятие	2	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	Стадион	Тестирование
97	04		Тренировочное занятие	1	Бег в колонну по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу.	Стадион	Контрольное занятие
				1	Баскетбол		
98	04		Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания).	Стадион	Тестирование
				1	Ускорение, остановка, изменение направления, передвижения.		
99	04		Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения на снарядах).	Стадион	Тестирование
				1	Бег в колонну по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу.		
100	04		Тренировочное занятие	1	ОФП (упражнения со скакалкой).	Стадион	Тестирование
				1	Бег в колонну по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу.		
101	04		Тренировочное занятие	1	Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.	Стадион	Тестирование
				1	Бег в колонну по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу.		
102	04		Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения с гимнастическими палками, гантелями).	Стадион	Тестирование
				1	Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу.		
103	04		Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения со скакалкой).	Стадион	Тестирование
				1			

						Бег в колонну по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу.		
104	04			Тренировочное занятие	2	Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.	Стадион	Зачет
105	05			Беседа Тренировочное занятие	1 1	Метание ядра. ОФП (Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега).	Стадион	Опрос
106	05			Тренировочное занятие	1 1	Метание ядра. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м.	Стадион	Тестирование
107	05			Беседа Тренировочное занятие	1 1	Метание ядра. Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.	Стадион	Зачет
108	05			Тренировочное занятие	1 1	ОФП (Бег в чередовании с ходьбой до 200 м). Бег медленный до 3 мин мальчики, до 2 минут девочки.	Стадион	Зачет
109	05			Тренировочное занятие	1 1	ОФП (Бег. Бег с ускорениями до 40 м). Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.	Стадион	Зачет
110	05			Тренировочное занятие	1 1	Метание ядра. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Стадион	Зачет
111	05			Беседа Тренировочное занятие	1 1	Футбол. Бег с остановками и резким изменением направления.	Стадион	Игра
112	05			Тренировочное занятие	1 1	Метание ядра. Футбол.	Стадион	Игра
113	05			Тренировочное занятие	1 1	Метание ядра. Волейбол.	Стадион	Игра
114	05			Тренировочное занятие	2	Футбол.	Стадион	Игра
115	05			Тренировочное занятие	1 1	Метание ядра. Волейбол.	Стадион	Игра
116	05			Тренировочное занятие	1 1	Прыжки в длину. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу	Стадион	Тестирование

						выполняется определенное задание.		
117	06			Тренировочное занятие	1	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Прыжки в длину.	Стадион	Тестирование
118	06			Тренировочное занятие	1	ОФП (Эстафетный бег с этапами до 40 м).	Стадион	Тестирование
					1	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.		
119	06			Тренировочное занятие	1	Прыжки в длину.	Стадион	Тестирование
					1	Бег с остановками и с резким изменением направления.		
120	06			Тренировочное занятие	1	ОФП (Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками). Футбол.	Стадион	Тестирование
121	06			Тренировочное занятие	1	ОФП (Упражнения со скакалкой).	Стадион	Тестирование
					1	«Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м).		
122	06			Тренировочное занятие	2	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	Стадион	Тестирование
123	06			Тренировочное занятие	1	Метание ядра.	Стадион	Игра
					1	Футбол.		
124	06			Тренировочное занятие	1	Бег в колонну по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу.	Стадион	Игра
					1	Баскетбол.		
125	06			Тренировочное занятие	2	Футбол.	Стадион	Игра

126	06			Тренировочное занятие	2	Волейбол.	Стадион	Игра
127	06			Тренировочное занятие	2	Футбол.	Стадион	Игра
128	06			Тренировочное занятие	1	Стартовый разгон и бег по дистанции. Волейбол.	Стадион	Тестирование Игра
					1			
129	06			Тренировочное занятие	1	Ускорение, остановка, изменение направления передвижения. Подвижные спортивные игры.	Стадион	Тестирование
					1			
130	06			Тренировочное занятие	2	Футбол.	Стадион	Игра
131	08			Тренировочное занятие	2	Волейбол.	Стадион	Игра
132	08			Тренировочное занятие	2	Футбол.	Стадион	Игра
133	08			Тренировочное занятие	2	Волейбол.	Стадион	Игра
134	08			Тренировочное занятие	2	Подвижные спортивные игры.	Стадион	Игра
135	08			Тренировочное занятие	1	Волейбол. Подвижные спортивные игры.	Стадион	Игра
					1			
136	08			Тренировочное занятие	2	Подвижные спортивные игры.	Стадион	Игра
137	08			Тренировочное занятие	2	Волейбол.	Стадион	Игра
138	08				2	Итоговое занятие	Стадион	Тестирование

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

Сведения о помещении, в котором будут проходить занятия – спортивный зал, стадион.

### Перечень оборудования помещения

#### Оборудование и инвентарь:

Рулетка	2 шт.
Канат	1 шт.
Гимнастические маты	10 шт.
Стойки для прыжков в высоту	1 комплект
Гимнастическая скамейка	3 шт.
Шведская стенка	6 секций
Барьеры легкоатлетические	7 шт.
Стартовые колодки	2 шт.
Шиповки	15 пар
Эстафетные палочки	2 шт.
Гимнастические палки	15 шт.
Скакалки	20 шт.
Гантели	20 шт.

Резиновые жгуты	3 шт.
Секундомер	2 шт.
Мячи малые	10 шт.
Мячи набивные	20 шт.
Мячи волейбольные	2 шт.
Мячи баскетбольные	2 шт.
Мячи футбольные	2 шт.

### **Информационное обеспечение**

Анкета для родителей «Удовлетворенность услугами дополнительного образования в МБОУ ДО ДЮСШ г.Мичуринска Тамбовской области»;

<http://www.probeg.narod.ru/> - пробег в России и Мире;

<http://www.rusathletics.com/> - современная лёгкая атлетика;

<http://www.myathletics.narod.ru/> - новости легкой атлетики;

<https://vk.com/athletics68> - ТРФЛА / легкая атлетика Тамбовской области;

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский комитет России;

<http://sport.tmbreg.ru/> - Управление по физической культуре и спорту Тамбовской области;

[http://window.edu.ru/catalog/?p\\_rubr=2.2.74.14](http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14) – единое окно доступа к информационным ресурсам.

### **Кадровое обеспечение**

Для реализации данной программы допускаются педагоги, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

## **2.3. Формы аттестации**

### *Личная аттестация обучающихся*

Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими действиями в легкой атлетике.

### *Оценка результативности освоения программы обучающихся*

Основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

*Текущий контроль* ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

*Промежуточная аттестация.* Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения

обучающихся являются входная диагностика (изучение уровня физической подготовленности и мотивации к спортивной деятельности) и промежуточная диагностика.

Педагогический контроль:

- тестирование;
- тесты-практикумы;
- самоконтроль;
- мониторинг физической подготовленности;
- контрольное занятие по каждому разделу;
- итоговое занятие в конце года.

*Итоговая аттестация.* Для определения результатов освоения образовательной программы проводится итоговая аттестация учащихся.

В зависимости от вида аттестации формы проведения могут быть следующие:

Для входного контроля: беседа, тестирование, практические задания.

Для промежуточной аттестации: контрольные вопросы по теоретическому материалу и практические выполнение заданий в рамках пройденного материала.

Для итоговой аттестации: итоговое открытое занятие для родителей и педагогов, тестирование.

## **2.4. Оценочные материалы**

### ***Контрольные испытания по технике бега:***

Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

Техника бега на короткие и длинные дистанции.

Выполнение высокого и низкого стартов.

### ***Тест спортивный***

		Девушки							
Вид испытаний	Показатели	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 м	«5»	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
	«4»	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
	«3»	7,0	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
	«2»	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1	6,0
Челночный бег 3 x 10 м	«5»	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
	«4»	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
	«3»	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
	«2»	9,2	8,9	8,7	8,5	8,4	8,2	8,0	7,8
Бег 1000 м, с	«5»	6,00	5,25	5,11	4,58	4,48	4,39	4,31	4,23
	«4»	6,30	5,40	5,25	5,10	5,00	4,54	4,45	4,40

	«3»	6,50	6,00	5,50	5,40	5,20	5,15	5,00	4,50
	«2»	6,70	6,50	5,90	5,70	5,50	5,45	5,23	4,70
Подъем туловища лежа на спине за 30 с	«5»	14	16	18	20	22	24	26	28
	«4»	12	14	16	18	20	22	24	26
	«3»	10	12	14	16	18	20	22	24
	«2»	8	10	12	14	16	18	20	22
Прыжок в длину с места	«5»	170	180	190	200	210	220	230	235
	«4»	160	170	180	190	200	210	220	225
	«3»	150	160	170	180	190	200	210	215
	«2»	140	150	160	170	180	190	200	205

#### Юноши

Вид испытаний	Показатели	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 м	«5»	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
	«4»	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
	«3»	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
	«2»	7,2	7,1	6,8	6,5	6,2	5,9	5,7	5,5
Челночный бег 3 x 10 м	«5»	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
	«4»	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
	«3»	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
	«2»	8,9	8,7	8,5	8,4	8,2	8,0	7,8	7,7
Бег 1000 м, с	«5»	5,10	4,40	4,28	4,16	4,03	3,57	3,44	3,36
	«4»	5,50	4,55	4,40	4,30	4,15	4,10	3,58	3,50
	«3»	6,20	5,10	4,52	4,45	4,30	4,25	4,15	4,00
	«2»	6,50	5,60	5,03	5,0	4,50	4,55	4,40	4,56
Подтягивание	«5»	6	8	10	12	14	16	18	20
	«4»	4	6	8	10	12	14	16	18
	«3»	2	4	6	8	10	12	14	16
	«2»	1	2	4	6	8	10	12	14
Прыжок в длину с места	«5»	180	190	200	210	220	230	240	250
	«4»	170	180	190	200	210	220	230	240
	«3»	160	170	180	190	200	210	220	230
	«2»	150	160	170	180	190	200	210	220

### Таблица подсчета баллов для оценки общей физической и специально физической подготовки

25 баллов	Высокий результат (В)
20 баллов	Выше среднего результат (ВС)
15 баллов	Средний результат (С)
10 баллов	Низкий результат (Н)

#### Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в легкой атлетике.



2. Контроль подготовки проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

### **2.5. Методические материалы**

**Методы обучения**, в основе которых лежит способ организации занятия:

**Словесный.** В основе этого метода положено слово, как источник информации. Поэтому для изучения материала в тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).

**Сенсорный (наглядный) метод** подразделяется на иллюстрационный и демонстрационный, могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

**Игровой метод** может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

**Соревновательный метод** используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил, обучающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

**Методы воспитания** – это способы педагогического воздействия на личность спортсмена, его сознание, чувства и поведение. Они применяются

тренером и коллективом для того, чтобы сформировать понятия, убеждения, чувства и привычки поведения.

Методы воспитания делятся на группы:

- *формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);*
- *формирование общественного поведения;*
- *использование положительного примера;*
- *стимулирование положительных действий (поощрение);*
- *предупреждение и осуждение отрицательных действий.*

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы.

Тренер-преподаватель должен помочь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется.

Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учиться жить. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, обстоятельств в семье, взаимоотношений с другими учащимися.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Очень сложно работать с теми учащимися, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению детей. Также нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику спортсмена. Поэтому каждый тренер-преподаватель старается найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с учащимися уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных

черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач деятельности тренера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий.

На конкретных примерах тренер-преподаватель убеждает спортсмена в том, что успех зависит от целеустремленности и трудолюбия. Внимание дисциплинированности тренер-преподаватель уделяет уже с первых занятий. Строгое соблюдение организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это обращает внимание тренера.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия; торжественное начало и окончание спортивных соревнований.

**Формы организации учебного занятия:** Основными формами организации образовательного процесса являются практическое и комбинированное занятие. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

При выборе метода изложения материала учитывается индивидуальный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности.

### Методическое обеспечение программы

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Легкая атлетика	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха	Опрос

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
				Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского, А.А. Зданевич.	
2	Общая физическая подготовка	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Фомин В.С. Вавилов И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С, 2010 г	Контрольные испытания (тестирование в начале и в конце года)
3	Бег на короткие дистанции	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.	Зачет
4	Прыжки в длину	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г.	Зачет
5	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г. Барьеры легкоатлетические	Зачет
6	Метание малого мяча	Групповые учебно-	Наглядный метод,	Лях В.И. Тесты в физическом	Тестирование

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
		тренировочные и теоретические занятия	словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	воспитании школьников. М, 3-е издание 2010 г.	
7	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Мячи, скакалки	Учебные игры
	Участие в соревнованиях	Участие в спортивных соревнованиях различного масштаба и матчевых встречах	Соревновательный метод	Правила соревнований по легкой атлетике	Зачет
		Инструкторская и судейская практика	Практический метод	В.И. Лыхов «Судейство соревнований по легкой атлетике» М. 2008 г	Зачет

### **Педагогические принципы обучения и тренировки**

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию;
- тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности.

Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим.

Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий

учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

### **Методы обучения и тренировки**

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

*Игровой метод* может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

*Соревновательный метод* используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

*Словесные методы* в тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).

*Сенсорные методы* могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.



## **2.6. Список литературы**

### **Для педагогов:**

1. «Правила и судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2015 г.
2. А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003.
5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2003.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 3-е издание 2010 г.
7. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.
10. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г.
11. Фомин В.С., Вавилов И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С, 2010 г.

### **Для родителей:**

1. Зеличенка В. Будущее молодежной легкой атлетики. Терра-Спорт, 2004
2. Селиванова С. Бег для здоровья. Диля, 2008.

### **Для обучающихся:**

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах. Спорт, 2008 г.
2. Зеличенко В.К. Детская легкая атлетика ИААФ. Терра-Спорт, 2003.