

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД УРЮПИНСК ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УРЮПИНСК ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ДЮСШ № 1»
протокол от 14.03.2024 № 3



Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»

*Возраст детей – 7-10 лет
Срок реализации – 1 год*

Автор-составитель:

*Углянцев Николай Петрович,
тренер-преподаватель
МАУ ДО «ДЮСШ № 1»*

г. Урюпинск
2024 год

***1. Комплекс основных характеристик
дополнительной общеразвивающей программы
по виду спорта «Легкая атлетика»***

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»- **физкультурно-спортивная**, поскольку программа ориентирована на физическое развитие детей в процессе учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.

Актуальность программы «Легкая атлетика» обусловлена общественной потребностью в развитии здорового поколения, в профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений среди молодежи. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, также имеет оздоровительный эффект, и благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимым условием гармоничного развития личности обучающегося является достаточная двигательная активность, которая вызывает ряд серьезных положительных изменений в организме растущего человека. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности обучающегося.

Актуальность программы заключается в том, что лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию видов легкой атлетике (спринтерский и барьерный бег, бег на средние дистанции и бег с препятствиями, прыжки), огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой

атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса обучающегося. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. Лёгкая атлетика является самым демократичным и доступным видом спорта.

Педагогическая целесообразность программы.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем, большую часть времени, занимает практическая часть. Формы занятий определены количеством обучающихся, особенностями материала, местом и временем занятия:

- коллективная - при изучении теоретического и практического материала, при обсуждении итогов участия в соревнованиях;

- групповая - разбор тактических и технических действий;

- индивидуальная - отработка индивидуальных навыков спортсмена;

- лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия;

- занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

Отличительные особенности программы:

- позволяет в условиях МАУ ДО «ДЮСШ № 1» через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа содержит более углублённое изучение основ техники лёгкой атлетики;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач **на спортивно-оздоровительном этапе** (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Программа адресована - обучающимся с 7 до 10 лет. В данном возрасте детям свойственна: подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Программа адресована для детей проявляющих интерес к физической культуре, желающих заниматься легкой атлетикой, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющие допуск к занятиям в МАУ ДО «ДЮСШ № 1» видом спорта «лёгкая атлетика».

Количество обучаемых в группе 15-25 человек.

Реализовать программу смогут тренеры - преподаватели, имеющие или получающие высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Уровень программы – базовый. Программа рассчитана на 1 учебный год, 216 академических часа. Срок реализации программы рассчитан на 9 месяцев: с 02.09.2024 по 31.05.2025.

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно расписания утвержденного директором учреждения: 3 раза в неделю по 2 академических часа (один академический час - 40 мин.), 6 часов в неделю, 216 ч. в год. Одно учебно – тренировочное занятие не может превышать 2 академических часов. Учебный год длится 36 недель (9 месяцев).

Особенности организации образовательного процесса. Состав группы постоянный (набор в группу идет на начало учебного года). Занятия групповые. Виды занятий используемые для прохождения программы: лекции, практические, учебно-тренировочные, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, соревнования. Учебные группы могут формироваться как из обучающихся одного возраста, так и разновозрастные с 7 до 10 лет. Минимальный разрыв в возрасте учебной группы – 1 год, а максимальный - 3 года.

2. Цель и задачи программы

Цель программы — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям легкой атлетикой в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

образовательные:

- совершенствовать двигательные качества у обучающихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры и спортом;
- выполнить нормативные требования по общей физической подготовки.

личностные:

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию обучающегося;

- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня по легкой атлетике.

метапредметные:

- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;

- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты.

3. Учебный план

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		опрос
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетики.	1	1		
1.2	Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	1	1		
1.3		4	4		
2	Практические занятия.	192	21	171	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты
2.1	Общая физическая подготовка.	87	5	82	
2.2	Специальная физическая подготовка.	68	6	62	
2.3	Техническая и тактическая подготовка.	37	10	27	
3	Соревнования и судейство.	12		12	Анализ правильности выполнения упражнений,
3.1	Инструкторская и судейская практика.	2		2	

3.2	Контрольные соревнования	10		10	контрольные тесты
4	Промежуточная аттестация. Аттестация по итогам освоения программы (контрольное занятие)	6		6	Контрольные тесты
4.1	Промежуточная аттестация: выполнение нормативов по ОФП	3		3	
4.2	Аттестация по итогам освоения программы: выполнение контрольных нормативов.	3		3	
	итого	216	27	189	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта.

Основные решения Правительства по вопросам физкультуры и спорта. Основы отечественной системы физ. Воспитания. Органы управления физкультурным движением и спортом в стране. Задачи ДЮСШ в подготовке спортсменов высокой квалификации. Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры.

Форма контроля: опрос.

Тема 2. Развитие бега в нашей стране и за рубежом.

Исторические сведения о зарождении бега как вида спорта. Основные этапы развития бега на короткие, средние и длинные дистанции в стране. Советские,

российские спортсмены на чемпионатах Европе, мира и Олимпийских играх. Уровень достижений в беге на короткие, средние и длинные дистанции в мире, стране, регионе.

Форма контроля: опрос.

Тема 3. Личная общественная гигиена.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

Форма контроля: опрос.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов. Значение аэробной и анаэробной производительности в беге на средние и длинные дистанции.

Форма контроля: опрос.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. 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. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Спортивный массаж, приемы и виды массажа. Значение парной бани, сауны.

Форма контроля: опрос.

Тема 6. Сущность спортивной тренировки.

Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки юных бегунов. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Форма контроля: опрос.

Тема 7. 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. Виды проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Форма контроля: опрос.

Тема 8. Спортивные соревнования.

Значение спортивных соревнований. Правила соревнования. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников.

Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований в беге.

Форма контроля: опрос.

2. Практическая подготовка

Правильно выбранная структура тренировочного занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов. Разработанная педагогической наукой типовая схема для учебно-тренировочного занятия легкой атлетикой. Однако, преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части, они взаимосвязаны и решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части:

Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).

Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Задачи основной части:

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 отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы обучающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

Задачи заключительной части:

Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.

Подведение итогов проведенного занятия.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну

по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение из шеренги в колонну в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. 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. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Упражнения на снарядах, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения.

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. 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. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорениями до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3х20-30. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 200 м. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину.

Метания. Метание малого мяча с места в стену на дальность. Метание гранаты с места и с разбега. Метание дротиков в цель и на дальность с места и шага.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «с кочки на кочку» и другие.

Форма контроля: анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

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

Бег остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному — по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание? Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.

Подвижные игры: «День и ночь», «Круговая лапта», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Салки – простые салки», «Рывок за мячом». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой (правой, левой), с доставанием одной, двумя подвешенных предметов. Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с набивными мячами (1 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 раз). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках.

Упражнения с отягощением (вес до 1 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10). Выпрыгивание из полуприседа (сериями 2x10); подскоки и

прыжки на двух ногах (1-2 минуты); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 раз).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения с использованием в режиме средней интенсивности.

Многokrратно повторяемые и специально организованные упражнения для игры, игровые упражнения для овладения техникой навыками к избранному виду спорта.

Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля и передача баскетбольного, волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырком.

Упражнения с передачей мячей в стенку: ловля мяча после поворота, дополнительной ловли и передачи.

Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Форма контроля: анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты.

Техническая подготовка

В СО группах обучение должно проходить с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными.

В процессе реализации физической и технической подготовки в СО группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры,

позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям легкой атлетикой.

Форма контроля: анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты.

Тактическая подготовка

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленной на достижение победы.

Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от цели, уровня физической и волевой подготовленности, состава участников соревнования, метеорологических условий и от других причин.

Форма контроля: анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты.

3. Соревнования и судейство включает контрольные соревнования, инструкторскую и судейскую практику.

Форма контроля: анализ правильности судейства.

4. Промежуточная аттестация. Аттестация по итогам освоения программы (контрольное занятие)

Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия. Обучающиеся сдают нормативы по ОФП.

Аттестация по итогам освоения программы: обучающиеся в конце учебного года выполняют контрольные нормативы, при выполнении которых на определенный результат, дают право перейти на следующий уровень обучения уже дополнительной предпрофессиональной программы «Дзюдо».

Форма контроля: контрольные тесты.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- сформировано умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;

- знают основы техники и тактики вида спорта – лёгкой атлетики.

- сформированы двигательные качества у обучающихся (сила, выносливость, гибкость, координация движения, быстрота реакции).

Личностные результаты:

- сформировано ответственное отношение к учению, трудолюбию, упорству к достижению поставленных целей;

- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

-умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

- умеют осуществлять контроль своей деятельности.

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

1. Календарный учебный график:

1. Даты начала и окончания учебных периодов/этапов:

- дата начала учебного года – 02.09.2024;

- дата окончания учебного года – 31.05.2025.

2. Количество учебных: недель – 36; часов - 216, дней – 108.

3. Продолжительность каникул: с 01.06.2025 по 31.08.2025.

4. Сроки контрольных процедур:

промежуточная аттестация: 22.12.2024.

аттестация по итогам освоения программы: 20-22.05.2025.

Условия реализации программы

Занятия проходят в спортивном зале, предназначенном для занятий видом спорта «легкой атлетикой».

Информационное обеспечение:

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.

2. Правила вида спорта «Легкая атлетика»:

<http://rusathletics.info/docs?category=6686>

3. Детская легкая атлетика: <http://rusathletics.info/docs?category=6707>.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы

1. Стойки для прыжков в высоту;

2. Спортивный инвентарь:

мячи волейбольные – 10 штук,

мячи баскетбольные – 10 штук,

мячи набивные (1 кг) – 10 штук,

мячи набивные (2 – 3 кг) – 10 штук,

гранаты-5 шт,

мячи для б/тенниса-10,

скакалки-10 шт.

3. Маты гимнастические.

Программу реализуют педагоги (тренера - преподаватели) с высшим и средним профессиональным образованием «Педагогическое образование: тренер-преподаватель».

Врачебный контроль

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся. Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о медицинском обеспечении лиц, обучающимися физкультурой и спортом. Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Формы аттестации/ контроля

Для обучающихся осуществляется промежуточная аттестация (в середине учебного года), контроль за уровнем освоения обучающимися на данном этапе обучения.

Аттестация по итогам освоения программы проходит в конце учебного года в форме сдачи тестов по нормативам. Сдача нормативов в конце учебного года позволяет перевести обучающегося на следующий уровень обучения, если обучающийся выполнил нормативы или оставить на повторный год обучения.

Методическая часть программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и нагрузок; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и соревнованиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований. По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
2. провести разминку в группе;
3. исправить ошибки в выполнении упражнений у товарища в группе;
4. провести тренировку в младшей группе под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие умения и навыки:

1. вести протокол соревнований;
2. участвовать в судействе соревнований совместно с тренером;
3. участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Абдулахатов А.Р. Легкая атлетика – спортивно-педагогическая дисциплина в поддержании здорового образа жизни/ А.Р. Абдулахатов, Б.А. Кушмуродов, Ш.У. Атамуродов, 2017. № 8 (142). - 386-388 с.
2. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы/ А.С. Борковский– Минск: «Народная Асвета», 2015.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена/ Л.В. Волков - Киев, 2016.
4. Воронов Н.А. Сборник: Образование и наука в современных реалиях. Легкая атлетика как устоявшийся вид спорта/ Н.А. Воронов, Л.В. Емельянова– Москва, 2018. – 163 с.
5. Езушина Е.В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья/ Е.В. Езушина - Волгоград, 2014.
6. Ковальчук О.Г. Сборник: Распределение нагрузок дополнительных средств на учебно-тренировочных занятиях по направлению легкая атлетика/ О.Г. Ковальчук, 2017. - 320-328 с.

7. Колесняк В.А. Сборник: Научно-исследовательская деятельность как фактор личностного и профессионального развития студентов. Легкая атлетика для детей/ В.А. Колесняк, 2019. - 100-101 с.
8. Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие/В.С. Кузнецов– М.: НЦ ЭНАС, 2016.
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/В.И. Лях – М.,2015.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки/Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 2017.
11. Новиков А.А. Легкая атлетика и метод ее преподавания/А.А. Новиков, А.А. Курченков, М.Н. Уткин, С.В. Недомолкина, 2019. № 1. - 116-119 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Абдуллаев Д.С. Молодой ученый. Легкая атлетика – королева спорта/ Д.С. Абдуллаев, 2018. № 27 (213). - 178-179 с.
2. Абрашина И.В. Сборник: Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху: проблемы и пути их решения. Русские народные подвижные игры в разделе «Легкая атлетика» программы по физической культуре/И.В. Абрашина, И.Н. Бруслова, С.В. Бульбанович, 2019. - 6-8 с.
3. Авакян Л.В. Региональный вестник. Легкая атлетика как средство совершенствования физической подготовки/ Л.В. Авакян, 2020. № 17 (56). - 17-18 с.
4. Антоненко М.Н. Аллея науки. Легкая атлетика как часть здорового образа жизни/ М.Н. Антоненко, В.В. Зотин, Н.И. Мансурова, 2018. Т. 2. № 4 (20). - 401-404 с.
5. Глейберман А.Н. Игры для детей/ А.Н. Глейберман– Москва: Физкультура и спорт, 2016.
6. Жуйков В.П. Физическая культура 1-4 классы/ В.П. Жуйков– Белгород: НИУ БелГУ, 2011.
7. Логвинова Т.Г. Сборник: Психолого-педагогический подход к образованию в цифровом обществе. Легкая атлетика. Коротко о ныне действующих правилах соревнований/Т.Г. Логвинова, Н.А. Черкашин, 2019. - 61-63 с.
8. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»/Е.А. Малков– Москва: Просвещение, 1987.
9. Платонов В.Н. Энциклопедия Олимпийского спорта/В.Н. Платонов – Киев: Олимпийская литература, 2004.
10. Раменский А.В. Сборник: Современный фитнес и гимнастика. Легкая атлетика и фитнес – ваш путь к здоровью/А.В. Раменский, 2019. - 107-113 с.

11. Таймазов В.А. Спорт и иммунитет/В.А. Таймазов, В.Н. Цыган, Е.Г. Мокеева - Санкт-Петербург, 2003.

Приложение № 1
к дополнительной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной
направленности «Лёгкая атлетика»

Календарно-тематический план

№ п/п	дата	Время проведения занятия	форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	02.09.2024	9.00-10.20	Групповое	2	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетике История развития легкой атлетике Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	Опрос
2.	04.09.2024	9.00-10.20	групповое	2	ИОТ-1242019, ИОТ-085-2017 Развитие прыгучести	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	опрос
3.	06.09.2024	9.00-10.20	групповое	2	ИОТ-118-2018, ИОТ-129-2019 Развитие силы.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	опрос
4.	09.09.2024	9.00-10.20	групповое	2	ИОТ-120-2018 ИОТ-128-2019	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ	соревнование

					Игровой день	№1», ул. Советская д.65	
5.	11.09.20234	9.00- 10.20	группо вое	2	ИОТ-093-2018 ИОТ-128-2019 Развитие ловкости и быстроты	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
6.	13.09.2024	9.00- 10.20	группо вое	2	ИОТ -089-2017 ИОТ-090-2017 Развитие выносливости	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
7.	16.09.2024	9.00- 10.20	группо вое	2	ИОТ-091-2017 ИОТ-092-2017 Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
8.	18.09.2024	9.00- 10.20	группо вое	2	ИОТ-086-2017 ИОТ-087-2017 Развитие специальной выносливости	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
9.	20.09.2024	9.00- 10.20	группо вое	2	Развитие скоростно- силовых качеств Упражнение со снарядами	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
10.	23.09.2024	9.00- 10.20	группо вое	2	ОРУ СБУ Развитие прыгучести Подвижная игра	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
11.	25.09.2024	9.00- 10.20	группо вое	2	СБУ Развитие ловкости и быстроты Повторные бега	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул.	соревно вание

12.	27.09.2024	9.00-10.20	групповое	2	Развитие выносливости Подвижная Игра «Флаг»	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
13.	30.09.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
14.	02.10.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
15.	04.10.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
16.	07.10.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Различные бега Упражнение на матах и снарядах	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
17.	09.10.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. п/и «салки» «кто дальше»	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
18.	11.10.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игры «Перестрелка»,	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование

					«Пионербол».		
19.	14.10.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
20.	16.10.2024	9.00-10.20	групповое	2	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	анализ правильности выполнения заданий, контрольные тесты
21.	18.10.2024	9.00-10.20	групповое	2	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	анализ правильности выполнения заданий, контрольные тесты
22.	21.10.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие Силовых способностей	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
23.	23.10.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие быстроты Подвижная игры, эстафеты	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
24.	25.10.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры «цепочка» и «черные и	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование

					белые»		
25.	28.10.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. п/и «Пятнашки» «кто быстрее?» «десяточка»	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
26.	30.10.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
27.	01.11.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. «Перестрелка», «Третий лишний».	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
28.	06.11.2026	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие силы п/и «лови – толкай»	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
29.	08.11.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. п/и «перетяжки» «Мышкин дом»	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
30.	11.11.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие координации и быстроты п/и	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование

					«Репка»		
31.	13.11.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Эстафеты на ловкость и скорость	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
32.	15.11.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие прыгучести п/и «Почта» «кенгуру»	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
33.	18.11.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие быстроты Подвижная игры	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
34.	20.11.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие силы Подвижная игры	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
35.	22.11.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие координации движения Подвижная игры	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
36.	25.11.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие прыгучести Подвижная	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование

					игры		
37.	27.11.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Челночный бег	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
38.	29.11.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Прыжок в длину. Техника приземление	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
39.	02.12.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие силы	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
40.	04.12.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
41.	06.12.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Встречная эстафета	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
42.	09.12.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Челночный бег 3*10м и 6*10м	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
43.	11.12.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры элементами бега	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
44.	13.12.2024	9.00-	групповое	2	Общая и	Спортивный	соревно

		10.20	вое		специальная физическая подготовка. Повторный бег	зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	вание
45.	16.12.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие гибкости ,п/и.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
46.	18.12.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Прыжок в длину с места	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
47.	20.12.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
48.	23.12.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие силы и п/и	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
49.	25.12.2024	9.00-10.20	групповое	2	Промежуточная аттестация	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	Сдача нормативов по ОФП
50.	27.12.2024	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие силы и п/и	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
51.	10.01.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие координации	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование

					движений с элементами п/и		
52.	13.01.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие скоростно- силовых качеств с элементами п/и	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
53.	15.01.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие гибкости и подвижные игры	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
54.	17.01.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры с элементами бега	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
55.	20.01.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Повторный бег	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
56.	22.01.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнение на тренажерах	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
57.	24.01.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнение на тренажерах +п/и	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
58.	27.01.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Общая и специальная	Спортивный зал МАУ ДО	соревно вание

					физическая подготовка. Игровые эстафеты Упражнение на матах	«ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	
59.	29.01.2025	9.00-10.20	групповое	2	ОФП- СБУ подвижные игры	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
60.	31.01.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Челночный бег	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
61.	03.02.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения с элементами п/и	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
62.	05.02.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры с элементами бега	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
63.	07.02.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры направлены на развитие силы	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
64.	10.02.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры направлены на	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование

					развитие скоростно-силовых способностей		
65.	12.02.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Бег Упражнение на матах и брусках	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
66.	14.02.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Челночный бег 3*10м и 6*10м	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
67.	17.02.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнение на скамейках ,повторный бег п/игра	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
68.	19.02.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Прыжки в длину с места П/и «кто дальше?»	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
69.	21.02.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры с элементами бега	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
70.	24.02.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Челночный бег П/игры	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
71.	26.02.2025	9.00-	групповое	2	Общая и	Спортивный	соревно

		10.20	вое		специальная физическая подготовка. Игровые эстафеты Упражнение на матах	зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	вание
72.	28.02.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры с элементами бега	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
73.	03.02.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Прыжки в длину с разбега	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
74.	05.03.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Эстафетный бег	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
75.	07.03.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры направлены на развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
76.	10.03.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие быстроты	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
77.	12.03.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул.	соревнование

					Подвижные и эстафеты	Советская д.65	
78.	14.03.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры направлены на развитие силы	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
79.	17.03.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры направлены на развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
80.	19.03.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Бег Упражнение на матах и брусьях	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
81.	21.03.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Челночный бег 3*10м и 6*10м	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
82.	24.03.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнение на скамейках ,повторный бег п/игра	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
83.	26.03.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Прыжки в	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская	соревнование

					длину с места П/и «кто дальше?»	д.65	
84.	28.03.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
85.	31.03.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	СБУ Развитие ловкости и быстроты Повторные бега	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
86.	02.04.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Развитие выносливости Подвижная Игра «Флаг»	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
87.	04.04.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
88.	07.04.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
89.	09.04.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
90.	11.04.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Различные бега Упражнение на	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание

					матах и снарядах		
91.	14.04.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. п/и «салки» «кто дальше»	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
92.	16.04.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
93.	18.04.2025	9.00-10.20	групповое	2	СБУ Развитие ловкости и быстроты Повторные бега	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
94.	21.04.2025	9.00-10.20	групповое	2	Развитие выносливости Подвижная Игра «Флаг»	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
95.	23.04.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Эстафеты на ловкость и скорость	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
96.	25.04.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие прыгучести п/и «Почта» «кенгуру»	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревнование
97.	28.04.2025	9.00-10.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская	соревнование

					быстроты Подвижная игры	д.65	
98.	30.04.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие силы Подвижная игры	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
99.	02.05.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие координации движения Подвижная игры	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
100.	05.05.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Челночный бег	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
101.	07.05.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Различные бега Упражнение на матах и снарядах	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
102.	12.05.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Общая и специальная физическая подготовка. п/и «салки» «кто дальше»	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
103.	14.05.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
104.	16.05.2025	9.00-	группо	2	СБУ Развитие	Спортивный	соревно

		10.20	вое		ловкости и быстроты Повторные бега	зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	вание
105.	19.05.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Развитие выносливости Подвижная Игра «Флаг»	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	соревно вание
106.	21.05.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Контрольное испытание по ОФП.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	Контро льные тесты (аттест ате по итога м осваива ния програ ммы)
107.	23.05.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Контрольное испытание по специальной подготовке.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	Контро льные тесты (аттест ате по итога м осваива ния програ ммы)
108.	26.05.2025	9.00- 10.20	группо вое	2	Заключительно е занятие. Подвижные игры на развитие бега	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская д.65	анализ правиль ности выполне ния заданий
Ито го	108 занят ий	36 недел ь			216 ч.		

Приложение № 2
к дополнительной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной
направленности «Лёгкая атлетика»

Общие указания при выполнении контрольных тестов

1. В день тестирования режим дня обучающегося не должен быть перегружен физически и эмоционально.

2. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у обучающегося отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности при объяснении теста. Тестовые задания должны быть понятны обучающимся.

3. Перед выполнением теста необходимо провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.

4. Форма проведения тестирования физических качеств обучающихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат – обучающийся могут сделать 2-3 попытки.

5. Во время снятия тестов не рекомендуется подбадривать, «подгонять» ребят, т.к. это снижает объективность результатов.

6. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

7. Тестирование необходимо проводить в хорошо проветриваемом помещении или на площадке.

8. Во время тестирования обучающегося важно учитывать:

а) индивидуальные возможности обучающегося;

б) особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии обучающегося.

**Нормативы оценки показателей физической подготовленности
при проведении контрольных нормативов по легкой атлетике
на конец учебного года в спортивно – оздоровительной группе**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	мальчики	девочки
1	Бег 30м (сек.)	6.1-6.3	6.1-6.3
2	Прыжок в длину с места (см.)	125-139	133-142
3	Прыжок вверх с места (см.)	23-27	21-25
4	Бросок набивного мяча сидя (см.)	200-224	190-219
5	Подтягивание (кол-во раз)	4-5	3
6	Челночный бег 3x10м (сек.)	8.4-9.6	8.8-9.3

**Содержание и методика контрольных испытаний,
включенных в программу**

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 3x10м.* На расстоянии 10 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 10 м. три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне,

при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

6. *Становая сила.* Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

Приложение № 3

к дополнительной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной
направленности «Лёгкая атлетика»

Воспитательная работа

Специфика воспитательной работы в ДЮСШ состоит в том, что педагог имеет для неё лишь то время, которое отведено на учебно-тренировочные занятия, за исключением сборов или спортивно-оздоровительного лагеря. Воспитательная работа в ДЮСШ должна быть связана с воспитательной работой в школе и с семьями юных спортсменов. Педагогу необходимо следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного творческого отношения к тренировочным занятиям, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережному отношению к спортивному инвентарю и спортивной форме. Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство преподавателя;
- чёткая творческая организация тренировочной работы;
- формирование коллектива;
- пример и товарищеская помощь более старших спортсменов;
- встречи с известными спортсменами, ветеранами спорта, бывшими выпускниками спортивной школы;
- обсуждение поведения спортсмена коллективом группы (без участия и с участием преподавателя);
- постоянное обновление стенда спортивной славы, где представлены фотографии лучших спортсменов школы.

Необходимо чётко скоординировать воспитательную и культурно массовую работу с тренировочным процессом.

Определённое место в воспитательной работе должно отводиться участию юных спортсменов в соревнованиях. Наблюдая за выступлением ребят на соревнованиях, их поведением и высказываниями, педагог может сделать вывод о сформировавшихся у них морально-волевых качествах и мотивации к занятиям спортом.

Ведь именно напряжённая атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально психологическую подготовленность спортсменов.

Преподавателю следует помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учёт и использование всех факторов воздействия на личность учащегося не только в спорте, но и в быту.

Достижение высокого уровня спортивного мастерства зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов: технической, тактической, физической, теоретической, а также психологической. Формирование психических качеств спортсмена начинается ещё в детском возрасте. Педагог обязан использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие, аккуратность. Важное внимание необходимо уделять таким качествам как общительность, доброжелательность, самокритичность, требовательность к себе и другим, выдержка, целенаправленность.

Считаю, что основными психологическими качествами, толкающими юного спортсмена на борьбу за победу, являются: спортивное самолюбие, спортивная злость и целеустремлённость. Они придают ему сил и в тяжёлых, часто изнурительных, тренировках, и в острой спортивной борьбе.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснение, убеждения, советы, похвала, критика, требования, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Установилась определённая тенденция в преимущественном применении тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия:

- в вводной части в основном используются методы словесного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств;

- в основной совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена;

- в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Приложение № 4

к дополнительной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной
направленности «Лёгкая атлетика»

Принципы тренировочных занятий

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка обучающихся на спортивно- оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно - оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера- преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные 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 в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, 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 тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей обучающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (80 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:

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

2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки 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 тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).

2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

1. различные подготовительные упражнения общего характера;

2. игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;

2. повторный;

3. игровой;

4. 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 урока, 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 тренировки:

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

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

3. 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:

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. 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 тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

1. легкодоззируемые упражнения;

2. умеренный бег;

3. ходьба;

4. относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;

2. повторный;

3. 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 тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;

2. количеством повторений;

3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок

занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

Система отслеживания результатов

По данной программе планируется проведение тестирования физической подготовленности обучающихся на которое отводится 6 часов в учебном плане.

Тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь, октябрь)- предварительное, в середине учебного года(декабрь, январь)- контрольное в конце учебного года (май) – итоговое(промежуточная аттестация).

Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно – воспитательного процесса.

Контрольные вопросы по группе требований «знать/понимать»

I. Физическая культура и спорт в России.

1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
2. Что такое единая спортивная классификация, её значение в развитии лёгкой атлетике?
3. Какое место занимает лёгкая атлетика в общей системе физического развития?
4. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

II. История развития легкоатлетического спорта.

1. Относится ли лёгкая атлетика в программу Олимпийских игр?

2. Для чего создаются резервы в сборной команде?

3. Какие вы знаете рекорды в лёгкой атлетике в Белой Калитве, Ростовской области и России?

III. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1. Дать общие понятия о строении организма человека.

2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.

3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?

4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?

5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?

6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

IV. Гигиена и врачебный контроль.

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?

2. Виды травм и их профилактика.

3. Что такое тренированность? Значение массажа для спортсмена. Первая помощь при ушибах.

4. Первая помощь при открытых ранах.

5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

IV. Место занятий, оборудование и инвентарь:

1. Что такое беговая дорожка на стадионе и дистанция?

2. Техника безопасности во время прыжков и метаний мяча.

3. Перечислите необходимый инвентарь и спецодежду для проведения легкоатлетических соревнований «Шиповка юных».

V. Основы техники видов легкой атлетики:

1. Дайте общую характеристику технике легкоатлетических упражнений.

2. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение техники движения?

3. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?

VI. Методика обучения и тренировка:

1. Составьте режим воспитанника спортивной школы.

2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.

3. Индивидуальный план - что это такое?

4. Виды соревнований по лёгкой атлетике.

Приложение № 4

к дополнительной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной
направленности «Лёгкая атлетика»

Подвижные игры

«Игра со звоночком»

Взявшись за руки, дети становятся в круг, внутри которого должны находиться двое играющих. Одному из них завязывают глаза, а другому дают в руки звоночек. Ориентируясь на его звук, первый должен ловить, а второй – убегать от него, вовремя заглушая звон.

В игре требуется ловкость и осторожность. Она доставляет большое удовольствие не только играющим, но и зрителям.

«Выполни уговор строго»

Ведущий становится напротив играющих и договаривается с ними о следующем: когда он будет кланяться, дети должны отворачиваться; когда будет простирать к ним руки, они будут скрещивать их на груди; когда будет грозить им пальцем, они ему будут кланяться; когда он топнет ногой, они в ответ тоже топнут.

Перед началом провести с играющими трехминутную «репетицию». Тот, кто допустит ошибку, из игры выбывает.

«Игра на внимание»

Я буду вставать и садиться, одновременно подавая вам команду: «Встаньте», «Сядьте». Вы должны выполнять мою команду, не обращая внимания на то, что делаю я сам. Начали!

«Не перепутай!»

Попробуйте проделать такое упражнение (демонстрирует). Оно только на первый взгляд может показаться очень простым и легким. На самом деле это не так. Положите руки на колени, хлопните в ладоши перед грудью, правой рукой

возьмитесь за нос, а левой – за правое ухо, потом опять хлопните в ладоши, возьмитесь левой рукой за нос, а правой – за левое ухо. Повторите упражнение в той же последовательности еще несколько раз, постепенно убыстряя темп. Только не перепутайте, где у вас нос, а где ухо, где правая, а где левая сторона.

Игра на внимание «Три движения»

Каждый должен запомнить 3 движения, которые я покажу. Первое: руки согнуть в локтях, кисти на уровне плеч; второе – руки вытянуть вперед на уровне плеч; третье – поднять руки вверх.

Учитель показывает движения, все повторяют за ним 2–3 раза, чтобы запомнить номер каждого движения. Затем начинается игра. Учитель показывает одно движение, называя при этом номер другого.

«Быстрее шагай»

На одном конце коридора в одну шеренгу выстраиваются играющие. На другом конце спиной к играющим, лицом к стене становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но по команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-то из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хоть одно движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий отворачивается и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою черту, водящий гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

«Западня»

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую. По команде учителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то

вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подается вторая команда, руки опускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге остается мало играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется.

«Пройти бесшумно»

Нескольким игрокам завязывают глаза, они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Каждая пара образует ворота. Остальные играющие, разбившись на группы (по числу ворот), стараются по одному пройти сквозь ворота. Проходить надо бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе играющие, стоящие в воротах, могут поднять руки, чтобы преградить путь, задержать проходящего, но тут же должны их опустить.

Побеждают игроки, сумевшие благополучно пройти через ворота.

«Стой спокойно!»

Играющие образуют круг. Водящий ходит внутри круга и, остановившись перед кем-нибудь, говорит громко: «Руки!» Тот, к кому он обратился, должен стоять спокойно, а его соседи должны поднять руки: сосед справа – левую, сосед слева – правую. Кто ошибется, поднимет не ту руку или зазевается, тот сменяет водящего.

«Вернись скорее»

На расстоянии 8–10 м один от другого ставятся два стула. На них садятся двое играющих с завязанными глазами. По команде «Марш!» они должны как можно скорее подойти к противоположному стулу, дотронуться до него и вернуться. Не следует мешать друг другу. Выигрывает тот, кто быстрее доберется до своего стула и усядется на нем.

«Ветер и флюгеры»

Учитель выясняет, знают ли дети, где север, юг, восток и запад, и предлагает после этого игру. Учитель – ветер, ребята – флюгеры. Когда учитель говорит: «Ветер дует с севера», флюгеры должны повернуться лицом к югу, если ветер с запада – к

востоку и т.д. Если учитель говорит: «Буря», флюгеры должны закружиться на одном месте; если он говорит: «Переменно», флюгеры начинают покачиваться на месте; «Штиль» – все замирают.

Для усвоения правил проводится репетиция. Игра ведется в быстром темпе. Можно 2 и 3 раза подряд называть одно и то же направление ветра. Тогда никто из игроков не должен поворачиваться. Победителями считаются те, кто сделает меньшее число ошибок.

Шуточная эстафета «Гонки»

Когда-то это занятие было популярным во всех странах. Теперь это вид спорта. Но поклонников у него с тех пор не стало меньше. Наверное, никто из ребят не откажется стать «всадником» и покататься с ветерком на «лошади». Правда, лошади в этой эстафете не совсем обычные. Их заменяют табуретки или стулья. Желательно, чтобы они были крепкие, кто же выводит на старт хромую лошадь? Что делает настоящий всадник перед забегом? Вскакивает в седло, берет поводья в руки и, покрикивая: «Но! Пошла!», двигается вперед.

«Всадник»

В этой эстафете тоже должен на старте «оседлать» табуретку, взяться за ее края вместо уздечки и, помогая себе ногами, проделать путь от старта до финиша и обратно. Вслед за первым «седоком» этот путь осиливает и вся команда. Эта эстафета – хорошая тренировка, после нее можно будет когда-нибудь пересечь и на живую лошадь. А побеждают во всех «конных забегах» самые выносливые и быстрые.

«Поймай хвост дракона»

Ребята выстраиваются в колонну, каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают дракона. Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. По команде ведущего дракон начинает двигаться. Задача «головы» – поймать «хвост». А задача «хвоста», в свою очередь, – убежать от «головы». Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки «хвоста» можно выбрать новую «голову» и новый «хвост».

«Атомы и молекулы»

Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент они все являются «атомами». Как известно, атомы могут превращаться в молекулы – более сложные образования, состоящие из нескольких атомов. В молекуле может быть и 2, и 3, и 5 атомов. Играющим по команде ведущего нужно будет создать «молекулу», т.е. нескольким игрокам нужно будет схватиться друг за друга. Если ведущий говорит: «Реакция идет по три!», то это значит, что три игрока-«атома» сливаются в одну «молекулу». Если ведущий произносит: «Реакция идет по пять!», то уже пятеро играющих должны схватиться друг за друга. Сигналом к тому, чтобы молекулы распались снова на отдельные атомы, служит команда ведущего: «Реакция окончена!» Если ребята еще не знают, что такое «атом», «молекула», «реакция», – взрослый человек должен популярно им объяснить. Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команда: «Реакция идет по одному».