УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 30 города Пензы

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №30

_____А.А. Долов

Приказ № 163-0д от 26.08.2022

Подписано цифровой подписью: Долов Андрей Алексеевич
Дата: 2022.10.17 11:46:23 +03'00'

ПРИНЯТО педагогическим советом

МБОУ СОШ №30 г. Пензы

Протокол № 1 от 26.08.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 9-15 лет.

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель-Чураева М.С.

Педагог дополнительного образования

МБОУ СОШ № 30 г. Пензы

Пенза, 2022

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» по содержанию является физкультурно-спортивной.

Программа разработана в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» Федеральным законом от 2 декабря 2019 г. N 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельными законодательными актами Российской Федерации" (дата подписания 2 декабря 2019 г.); Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями); Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 №1726); Конвенцией о правах ребенка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989); Указом Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»; Постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. №295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы»; Распоряжением правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 72р «Концепция развития дополнительного образования детей»; Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р; Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержденным протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3); Распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Распоряжением Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. № 1375 «Об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства»; Постановлением Главного государственного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.3172-14»; Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», локальными актами МБОУ СОШ № 30.

Актуальность программы. В последнее десятилетие значительно понизились показатели критериев здоровья детей и подростков. Поэтому привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего и среднего школьного возраста. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение детьми основами знаний физических упражнений, слагаемыми которых являются: крепкое здоровье, хорошее физических развитие, оптимальный уровень двигательных

возможностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Отличительные особенности данной программы является то, что она может удовлетворить запросы самых разных возрастных групп. Использование специальных упражнений на учебно-тренировочных занятиях положительно влияют на всестороннее развитие учащихся, укрепления здоровья и профилактику различных заболеваний. Данная программа направлена на формирования у детей разнообразие двигательных умений и навыков. Увеличение функциональных возможностей организма способствуют лучшему восприятию учебного материала.

Педагогическая целесообразность образовательной программы. Разработка данной программы вызвана тем обстоятельством, что большинство программ спортивной направленности для учреждений дополнительного образования, содержат нормативную, организационную и методическую части только начиная с этапа учебно-тренировочных групп. Тем не менее, дети, начиная заниматься лёгкой атлетикой, в течение первых двух лет должны пройти курс ознакомления с разными видами лёгкой атлетики, многоборную подготовку, так как с первых шагов невозможно определиться с дальнейшей специализацией. Педагогическая целесообразность программы объясняется необходимостью систематизации процесса многолетней подготовки юных спортсменов, учитывающей обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации физического развития обучающихся. В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в группах спортивного оздоровления, начальной подготовки.

Адресат дополнительной образовательной программы. Дополнительная образовательная программа «Легкая атлетика» рассчитана на детей 9-14 лет. В объединение зачисляются все желающие, без предварительного отбора. Для зачисления необходима медицинская справка об отсутствии медицинских противопоказаний. Набор учащихся производится на принципах добровольности, свободного самоопределения учащихся. Для обучения по программе могут формироваться разновозрастные группы. Кроме того, при подготовке к соревнованиям, в период учебно-тренировочных сборов и школьных каникул могут формироваться *группы переменного состава* из общего списочного состава учащихся. По согласованию с педагогом родители учащихся могут принимать участие в работе учебных групп, без их включения в списочный состав.

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на возрастные группы 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. В младшем школьном возрасте до 11-12 лет наблюдается высокий интенсивный рост темпа движений, быстроты, гибкости.

Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. В это период отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14 годам достигают значений, близких к предельным. При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных и морфологических и функциональных

перестроек сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания.

Учебно-тренировочное занятие в младшем–среднем школьном возрасте — важный этап в многолетней подготовке юных легкоатлетов. Именно в этом возрасте успешное освоение двигательных навыков и умений, развитие быстроты, гибкости, координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических способностей. Улучшается способность к быстрым и точным движениям. В старшем возрасте эти благоприятные возможности снижаются. Это особенно важно в отношении развития важнейшего физического качества — быстроты.

Объем и сроки реализации. Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на 5 лет. Объем часов в год составляет: 810 часов: 1 год обучения – 162 часа, 2 год обучения – 162 часа, 3 год – 162 часа, 4 год – 162 часа, 5 год – 162 часа

Режим занятий. 1 год – 2 часа+2,5 часа – 2 раза в неделю; 2 год - 2 часа+2,5 часа – 2 раза в неделю; 3 год - 2 часа+2,5 часа – 2 раза в неделю; 4 год – 2 часа+2,5 часа – 2 раза в неделю; 5 год – 2 часа+2,5 часа 2 раза в неделю в соответствии с нормами СанПиН 2.4.4.3172-14.

Форма обучения –очная.

Программа предусматривает три уровня освоения:

1 уровень - *ознакомительный (стартовый)*: 1 год обучения. На этом этапе происходит:
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- полноценное физическое развитие;
- формирование двигательных умений и навыков;
- ознакомление и изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метания.

2 уровень – *базовый:* 2-4 год обучения. На этом этапе происходит:
- последовательное увеличение и усложнение практического материала:
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- привитие интереса к занятиям тем или иным видом легкой атлетики;
- выполнение нормативов 3-1 юношеского разряда по нескольким видам легкой атлетики;
- воспитание волевых качеств; расширение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории;
- приобретение инструкторских и судейских навыков.

3 уровень - *углубленный (продвинутый)* - 5 год обучения. На этом этапе происходит:
- углубленное изучение теоретических знаний и совершенствование видов легкой атлетики;
- совершенствование техники ходьбы, бега, прыжков и метания;
- совершенствование развития физических качеств;
- умение анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях;
- определение вида для дальнейшей специализации в легкой атлетике;
- приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике;
- приобретение опыта в проведении учебно-тренировочных занятий.

Цель образовательной программы – создание условий для гармоничного развития физических и личностных качеств, для овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий легкой атлетикой.

Задачи:

1. обучающие задачи:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – легкая атлетика;
- научить правильно регулировать своею физическую нагрузку;
- овладение основами техники различных видов легкой атлетики;

2. развивающие задачи:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. воспитательные задачи:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- укрепление здоровья.

Особенности организации образовательного процесса

Содержание учебного плана предусматривает применение различных форм и методов организации учебной и воспитательной деятельности: фронтальную, индивидуальную, коллективную, а также их сочетание. Применение методов коллективной творческой деятельности, проблемно-поискового и продуктивного обучения (обучения в процессе практической деятельности) способствует высоким результатам. Для повышения спортивного мастерства большую роль играет участие в показательных выступлениях и спортивных мероприятиях, где проверяется качество технической и тактической подготовки. Реализация программы предусматривает контрольные занятия (контроль эффективности процесса подготовки, прием вступительных, промежуточных и переводных испытаний, определение уровня подготовленности).

Основными формами контроля освоения программы являются соревнования, зачетные занятия и тесты.

Состав учащихся в группах разновозрастный, что позволяет ребятам, имеющим высокий уровень знаний и умений, помогать младшим по возрасту и тем, кто ещё недостаточно подготовлен. Таким образом, перед каждым учащимся ставятся конкретные задачи и создаются условия для роста мастерства. Такой подход к

организации работы способствует сплочению коллектива, формированию взаимопонимания и сотрудничества.

В основу программы положен принцип личностного подхода в воспитании. Это позволяет строить воспитание как диалог, взаимодействие с учащимся, как помощь в его личностном развитии.

Большую роль играет личность педагога, который должен быть постоянным партнером и помощником, его авторитетное мнение не должно подавлять инициативу ребенка. Необходимо научить каждого учащегося высказывать свое мнение, отстаивать свою точку зрения, прислушиваться к мнению других.

Важное значение для разностороннего развития учащихся имеют соревнования. Командный дух на соревнованиях укрепляет волю, не позволяя сойти с дистанции; радость и переживания за своих товарищей добавляют полноту ощущений праздника спорта - соревнований.

Программа построена в соответствии со следующими *педагогическими принципами:*

Принцип природосообразности:

– педагогический процесс должен строиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

– необходимо знать зоны ближайшего развития, которые определяют возможности учащихся, также опираться на них при организации воспитательных отношений;

– необходимо направлять воспитательный процесс на развитие самовоспитания, самообразования учащихся.

Принцип гуманизации Данный принцип можно рассматривать как принцип социальной защиты растущего человека, как педагогический процесс, который строится на полном признании гражданских прав учащегося и уважении к нему.

Принцип целостности По-другому данный принцип можно назвать принципом упорядоченности. Он означает достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами педагогического процесса.

Принцип демократизации означает предоставление участникам педагогического процесса определенных свобод для саморазвития, саморегуляции, самоопределения, самообучения, самовоспитания.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Воспитательные задачи:

- воспитание всесторонне развитой личности;
- формирование норм общественного поведения;
- социальная адаптация;
-формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание коммуникативных качеств;

Основное содержание работы по реализации поставленных задач:

- организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащихся;

- формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование совместных мероприятий, вечеров;
- воспитание сознательного отношения – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- воспитание сознательности и бережного отношения к общественному достоянию;
- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
- физическое воспитание – мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни;
- работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство соревнований.

Формы реализации воспитательной работы:

- участие в делах объединения;
- участие в мероприятиях УДОД;
- цикл мероприятий «Спешите делать добро»; «Культурная суббота»; социально-значимые акции «Чистый город», «Кросс-нации», «Лыжня России», «Цветы ветеранам» и т.д.
- День матери;

- Новогодний праздник; «А, ну-ка, мальчики!» «А, ну-ка, девочки!»
- Праздничный концерт для мам.
-Итоговое занятие в каждом учебном году
- анкетирование родителей;
- индивидуальные беседы;
- проведение консультаций на разнообразные темы
-родительские собрания.

Планируемые результаты реализации программы:

По завершению первого года обучение учащиеся должны:

-знать технику безопасности во время занятий легкой атлетикой;
- знать историю развития легкой атлетики;
- знать влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья;
- знать характеристику отдельных видов ходьбы и бега, прыжков и метания;
- знать режим дня, гигиена;
- знать правила соревнований;
- уметь выполнять разминку самостоятельно;
- уметь выполнять специальные упражнения на развитие двигательных качеств;
-уметь основы техники ходьбы, бега, прыжков и метания.

По завершению второго года обучение учащиеся должны:

-знать влияние замятий физическими упражнениями на совершенствование аппарата дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной и сердечнососудистой систем;
- знать историю развития физической культуры и спорта в России;

- знать возможные травмы, их причины, профилактику, оказать первую помощь; владеть самоконтролем;
- знать правила соревнований в отдельных видах легкой атлетики;
- уметь провести разминку с группой; специально -подготовительные упражнения; принимать участие в соревнованиях.

По завершению третьего года обучение учащиеся должны:

- знать место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр;
- иметь базовые знания техники видов легкой атлетики;
- уметь выполнять специальных упражнений с отягощениями;
- уметь выполнять сложно-технических видов легкой атлетики в соревновательных условиях.

По завершению четвертого года обучения учащиеся должны:

- знать историю легкоатлетического спорта;
- уметь выполнять сложно-технические виды легкой атлетике на соревнованиях;
- знать правила, организацию соревнований в отдельных видах легкой атлетики.

По завершению пятого года обучения учащиеся должны:

- знать легкоатлетический спорт современности, биографию ведущих атлетов России и Мира;
- уметь провести самостоятельную тренировку и тренировку с группой;
- уметь провести анализ тренировки, соревнований;
- помощь в организации и проведений соревнований в отдельных видах легкой атлетики.

Планируемы результаты реализации программы

Предметные результаты:

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

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Система оценки результатов, виды контроля

.

На протяжении обучения по программе осуществляется: *предварительный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.*

В начале первого учебного года проводится *предварительная* диагностика с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения физических качеств (педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений. Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

Текущий контроль. Оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года (педагогическое наблюдение, опрос, тестовые задания, контрольные упражнения по общей физической и специальной подготовки, демонстрация технических приемов).

Промежуточная аттестация проводится два раза в год (декабрь, май) в форме опросов, тестирования, сдачи нормативов ОФП, соревнований на основе разработанных критериев эффективности освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы с использованием комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки учащихся на разных этапах обучения.

Итоговая аттестация. Проводится по окончанию освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в соответствии с положением об итоговой аттестации, в форме, выбранной педагогом.

Учебный план

№	Название разделов	Уровни и года обучения				
		ознакомительный	базовый уровень			углубленный уровень
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Вводное занятие	1	1	1	1	1
2.	Теоретическая подготовка	8	10	11	12	13
3.	Подвижные игры Спортивные игры	60	60	50	50	40
4.	Специальная физическая подготовка	15	17	20	25	32
5.	Общая физическая подготовка	40	34	28	25	20
6.	Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики	22	24	26	28	35

7.	Тактическая подготовка	2	3	2	3	3
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2
9.	Соревнования	10	10	10	12	12
10.	Тестирование	3	3	3	3	3
11.	Итоговое занятие	1	1	1	1	1
12.	**Итого в год**	**162**	**162**	**162**	**162**	**162**

Учебно-тематический план первого года обучения

Первый уровень - ознакомительный

№	**Название раздела (темы)**	**Количество часов**			
		всего	**теория**	**практика**	**Форма контроля**
1.	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка	8	8	-	опрос
3.	Специальная физическая подготовка	15	-	15	самостоятельная работа
4.	Общая физическая подготовка	40	-	40	наблюдение
5.	Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики	22	-	22	Тестирование
6.	Тактическая подготовка	2	2	-	опрос
7.	Подвижные игры Спортивные игры	60	-	60	игра. наблюдение
8.	Соревнования	10	-	10	соревнования
9.	Тестирование	3	-	3	сдача контрольных нормативов. Контрольно-переводные испытания
10	Итоговое занятие	1	1	-	индивидуальный опрос
11	**Итого**	**162**	**12**	**150**	

Содержание

Основная часть

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с обучающимися. Допуск до занятий учащихся только со справкой разрешения врача. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Проверить наличие спортивной формы обучающихся. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Поддержание высокой дисциплины. Постоянно держать в поле зрения всех учащихся. Четкое выполнение команд, требований и замечаний.

Контроль техники безопасности во время тренировок.

2. Теоретическая подготовка

Теория. Влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользование спортивным инвентарем. Дисциплина основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Разминка, ее значение и содержание. Знакомство с правилами соревнований.

3. Подвижные и спортивные игры

Практика. Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему». Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления, ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Ручной мяч. Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя рукам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

4. Специальная физическая подготовка

Практика. Имитационные упражнения выполняемые в обычных условиях. Упражнения на развитие силы, подвижности в суставах, быстроты движений, скорости двигательной реакции, прыгучести и т.д. ***Ходьба.*** Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60,100,200 и 400 м.) ***Бег.*** Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук вовремя бега, вынос бедра, постановка стопы; техника

бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции. Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки. Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание; приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча,), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча,) с 1-3-5-7 шагов.

5. Общая физическая подготовка

Практика. Общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами (гимнастические палки, скакалки, гантели, набивной мяч и т. д.) и без них. Это наклоны, повороты, махи, вращения, сгибания конечностей, прыжки и др. ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой. Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; «мостик», стойка на голове и руках (обозначить); из стойки на голове и руках переход на «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на подкидной мостик; прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотов на 180°, с движениями ног и рук; полет «в шаге» с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением «в шаге» и на обе ноги. Батут- напрыгивание на колени, в сед, с поворотом *на* 180° и 360°; полусальто вперед и назад. Лыжи**.** Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажный ход: ходьба на лыжах без учета времени и на время (1 -2 км.)

Велоспорт. Езда на велосипеде по пересеченной местности, велосипедные прогулки. Плавание. Обучение умению держаться на воде, плавание без учета времени 25 метров.

6. Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики ходьба, бег, прыжки, метания

Практика. Ходьба. (ознакомление).Ходьба по наклонной дорожке (вверх, вниз), по шоссе, тропинке траве; техника спортивной ходьбы на вираже; повторная ходьба -100 м

в быстром темпе, 200 м в медленном (4-6 раз) или 200 м в быстром темпе и 200 м (300 м) в медленном (4-6 раз); повторная 3х1000 м с интервалом отдыха 7-10 мин. Переменная ходьба - 800 м в быстром темпе, затем 400 м в медленном (3-5 раз). Спортивная ходьба по пересеченной местности до 3-4 км. Тактическая подготовка ходока.

Бег (ознакомление). Бег на короткие дистанции; бег с хода на отрезках 30-40 м с ускорением под уклон и в гору; повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 120 м. Финишный бросок на ленточку; неоднократные пробегания отрезков 30-40 м с низкого старта. Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200, 300-400 м в среднем темпе; переменный бег на 200-300 м (общая длина дистанции - 1000-1500 м). Тренировка на дистанции: девушки - 400-800 м, юноши - 400, 800 и 1500 м. Бег па местности с преодолением естественных препятствий (кросс) на дистанцию 1000 м (девочки) и 2000 м (мальчики). Тактическая подготовка бегуна на средние дистанции. Передача эстафетной палочки при входе в поворот. Барьерный бег на дистанции 80, 100 м (девушки) и 110, 220 м и 1500 м с препятствиями (юноши), выявление и исправление ошибок; ритм и скорость бега между барьерами. *Прыжки.* Прыжки через планку, установленную на различной высоте, способом «перекидной»; подводящие упражнения для ознакомления с элементами техники прыжка в высоту способом «перекидной». Прыжки в длину с разбега способом «ножницы»: прыжки с 6-8 шагов разбега с выполнением движений ног в полете, с 4-6 шагов разбега с выполнением движений рук и туловища в ритме движения ног. Прыжки со среднего и полного разбега способом «ножницы». Подводящие упражнения для ознакомления с элементами техники прыжка способом «ножницы». Метание. Ознакомление с техникой метания теннисного мяча: держание снаряда, метание с места, в цель.

7.Тактическая подготовка

Практика. При обучении тактике используются методы словесного объяснения, анализа действий (своих и противников), творческих заданий в процессе тренировки и соревнований, тактические умения.

8. Соревнования.

Практика. Участие в 10- ти (не менее) соревнованиях по легкой атлетике: школьных, межшкольных, районных, городских.

9. Тестирование. См. страницу№39

Контроль.* Промежуточная аттестация (октябрь), *контрольно-переводные испытания по общей и специальной физической подготовке (май) Практика и теория (тесты).

10. Итоговое занятие.

Подведение итогов.

Учебно-тематический план второго года обучения

второй уровень - базовый

№	Название раздела (темы)	Количество часов			
		всего	**теория**	**практика**	**Форма контроля**
1.	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка	10	10	-	опрос
3.	Подвижные игры Спортивные игры	60	-	60	игра. наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	17	-	17	наблюдение
5.	Общая физическая подготовка	34	-	34	тестовые задания
6.	Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики	24	-	24	тестирование
7.	Тактическая подготовка	2	1	1	опрос
8.	Соревнования	10	-	10	соревнования
9.	Тестирование	3	-	3	Сдача контрольных нормативов. Контрольно-переводные испытания
10	Итоговое занятие	1		1	индивидуальн ый опрос
11	**Итого**	**162**	**12**	**150**	

Содержание

Основная часть

1. Вводное занятие

Теория. Приветствие с обучающимися. Провести инструктаж по технике безопасности поведения на занятиях. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Учитывать состояние здоровья учащихся, реагировать на жалобы. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Следить за санитарно-гигиеническим и температурным режимами места проведения занятий.

Контроль техники безопасности

2. Теоретическая подготовка

Теория. Характеристика Физическая культура как неотъемлемая часть воспитания подрастающего поколения. Единая спортивная классификация и ее значение в развитии легкой атлетики. Спартакиады школьников и юношеские соревнования. Влияние занятий легкой атлетикой на функции организма занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние замятий физическими упражнениями и, в частности, легкой атлетикой, на совершенствование аппарата дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Влияние занятий легкой атлетикой на обмен веществ и укрепление здоровья. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Травмы, их причины и профилактика. Первая помощь при обмороке, растяжении связок и ушибах. Способы остановки кровотечения. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Разминка, ее значение и содержание.

Правила и виды, соревнований. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах легкой атлетики. Оценка достижений в различных видах легкой атлетике.

Контроль теоретической подготовки

***3.* Подвижные спортивные игры.**

Практика. Повторение ранее пройденных игр: «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости». *Баскетбол* Повторение ранее пройденных упражнений. Перемещение в стойке защитника вперед, с стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. *Ручной мяч.* Повторение ранее пройденных элементов взаимодействия двух нападающих против одного защитника; противодействие игроку, броски левой и правой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам. *Футбол.* Повторение ранее пройденных упражнений; удары после остановки, ведение мяча, простейшие тактические комбинации; двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Контроль упражнений по баскетболу, футболу.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика. Подготовительные упражнения бегуна, прыгуна метателя. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления. Выполнение специальных физических упражнений с собственным весом, с партнером.

Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания. Ходьба. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы (ознакомление), движение рук, ног, плеч, таза. Обычная ходьба на дистанции от 400 до 1000 м; спортивная ходьба на отрезках 200-400 м с оценкой техники и указанием недостатков. Повторная спортивная ходьба на отрезках 100-400 м и более, закрепление навыков быстрой обычной ходьбы. Специальные упражнения на месте и в движении для

ознакомления с техникой спортивной ходьбы**.** Бег. Ознакомление с техникой бега; свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую; бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках от 60 до 100 м; кроссовый бег до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики). Ознакомление и отработка низкого старта (установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», выход со старта), стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой. Ознакомление с техникой передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге), без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Основы техники специальных барьерных упражнений, техника преодоления барьера высотой 40-60 см (атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами). Специальные упражнения в беге и барьерном беге, на месте с опорой рук о предмет, многоскоки. Прыжки. Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полета, приземление), прыжок в длину с полного разбега. Ознакомление с техникой прыжка способом «ножницы» (прыжки с 4-6 шагов, с опусканием маховой ноги и приземлением на толчковую ногу**.** Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Метание. Ознакомление с техникой метания теннисного мяча. Метания в цель и на дальность. Ознакомление с техникой толкания ядра, метания копья, метания диска.

5. Общая физическая подготовка

Практика. Общеразвивающие упражнения. Выполнение строевых команд на месте и в движении. Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления, переход с шага на бег и с бега на шаг. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении. Повторение ранее пройденных упражнений на гимнастических снарядах и со снарядами, разучивание новых комбинаций.

Акробатика. Повторение ранее пройденных упражнений, соединения и комбинации из ранее пройденных упражнений; стойка на голове и руках (держать), стойка на руках (обозначить); переворот боком, кувырок; прыжки вверх с трамплина с поворотом на 360; переход из стойки на ногах на «мостик», «шпагат».

6. Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики ходьба, бег, прыжки, метания

Практика. Ходьба. (ознакомление) Ходьба по наклонной дорожке (вверх, вниз), по шоссе, тропинке траве; техника спортивной ходьбы на вираже; повторная ходьба -100 м в быстром темпе, 200 м в медленном (4-6 раз) или 200 м в быстром темпе и 200 м (300 м) в медленном (4-6 раз); повторная 3х1000 м с интервалам отдыха 7-10 мин. Переменная ходьба - 800 м в быстром темпе, затем 400 м в медленном (3-5 раз). Тренировка в ходьбе с максимальной скоростью на 500, 1000 м. Спортивная ходьба по пересеченной местности до 3-4 км. Тактическая подготовка ходока.

Бег. Ознакомление с бегом на короткие дистанции; бег с хода на отрезках 30-40 м с ус-

корением под уклон и в гору; повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 120 м. Финишный бросок на ленточку; неоднократные пробегания отрезков 30-40 м с низкого старта. Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200, 300-400 м в среднем темпе; переменный бег на 200-300 м (общая длина дистанции - 1000-1500 м). Тренировка на дистанции: девушки - 400-800 м, юноши - 400, 800 и 1500 м. Бег па местности с преодолением естественных препятствий (кросс) на дистанцию 1000 м (девочки) и 2000 м (мальчики). Тактическая подготовка бегуна на средние дистанции. Передача эстафетной палочки при входе в поворот. Барьерный бег на дистанции 80, 100 м (девушки) и 110, 220 м и 1500 м с препятствиями (юноши), выявление и исправление ошибок; ритм и скорость бега между барьерами. Подводящие упражнения для ознакомления с техникой барьерного бега. *Прыжки.* Прыжки через планку, установленную на различной высоте, способом «перекидной»; подводящие упражнения для ознакомления с элементами техники прыжка в высоту способом «перекидной». Прыжки в длину с разбега способом «ножницы»: прыжки с 6-8 шагов разбега с выполнением движений ног в полете, с 4-6 шагов разбега с выполнением движений рук и туловища в ритме движения ног. Прыжки со среднего и полного разбега способом «ножницы». Подводящие упражнения для ознакомления с элементами техники прыжка способом «ножницы». Техника тройного прыжка (ознакомление); тройной прыжок с места по элементам: первый прыжок-толчком двух ног с приземлением на одну ногу, второй прыжок – толчком правой(левой) ноги с приземлением на другую ногу, третий прыжок – толчком левой(правой) ноги с приземлением на обе ноги. Тройной прыжок с небольшого разбега (4-6 шагов). Техника отталкивания в скачке, шаге и прыжке с 3-5-7 шагов и со среднего разбега. Ознакомление с техникой метания копья; скрестный шаг, метание со скрестного шага. Ознакомление с техникой метания диска: держание снаряда: фаза финального усилия (метание с места); вход в поворот и поворот. Ознакомление с техникой толкания ядра. Подводящие упражнения для освоения отдельных фаз и элементов метаний.

7.Тактическая подготовка

Практика. Спортивная тактика - это искусство ведения состязания с противником. При обучении тактике используются методы словесного объяснения, анализа действий на соревнованиях, тренировках (своих и противников), творческих заданий в процессе тренировки и соревнований, тактические умения.

8. Соревнования.

Практика. Участие в 12- ти (не менее) соревнованиях по легкой атлетике: школьных, межшкольных, районных, городских.

9.Тестирование. См. страницу№ 42

Контроль.* Промежуточная аттестация (октябрь), *контрольно-переводные испытания по общей и специальной физической подготовке (май) Практика и теория (тесты).

10. Итоговое занятие.

Подведение итогов.

Учебно-тематический план третьего года обучения
второй уровень - базовый

№	Название раздела (темы)	Количество часов			
		всего	**теория**	**практика**	**Форма контроля**
1.	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка	11	11	-	опрос
3.	Подвижные игры Спортивные игры	50	-	50	игра. наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	20	-	20	наблюдение
5.	Общая физическая подготовка	28	-	28	наблюдение
6.	Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики	26	-	26	тестирование
7.	Тактическая подготовка	2	1	1	опрос
8.	Соревнования	10	-	10	соревнования
9.	Тестирование	3	-	3	Сдача контрольных нормативов. Контрольно-переводные испытания
10.	Итоговое занятие	1	1	-	индивидуальн ый опрос
11.	**Итого**	**162**	**14**	**148**	

Содержание

Основная часть

1.Вводное занятие

Теория. Приветствие с обучающимися. Наличие справки разрешения врача к занятиям. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. При обучении нового технического задания напоминать о технике безопасности при выполнении задания. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Поддержание высокой дисциплины.

2. Теоретическая подготовка

Теория. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. История развития легкоатлетического спорта. Место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Легкие. Сердце. Ведущая роль центральной нервной системы в жизнедеятельности организма. Травмы, их причины и профилактика. Первая помощь при обмороке, растяжении связок и ушибах. Приемы искусственного дыхания. Способы остановки кровотечения. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Основы техники видов легкой атлетики. Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений. Взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований. Индивидуальные особенности и отличия техники движений Основы техники бега, прыжков и метаний. Последовательность и методика обучения отдельным видам легкой атлетики. Учет возрастных, половых особенностей и физической подготовленности занимающихся. Разминка, ее значение и содержание. Ознакомление с правилами проведения соревнований в отдельных видах легкой атлетики (бег по дорожке стадиона, кроссовый бег, прыжки в длину и высоту, метание мяча, гранаты, толкание ядра). Оценка достижений в различных видах легкой атлетике.

***3.* Подвижные спортивные игры.**

Практика. Повторение ранее пройденных игр: «Лапта», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости». *Баскетбол* Повторение ранее пройденных упражнений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой, ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от груди после ловли в движении; броски мяча в кольцо с места двумя руками; двухсторонняя игра по упрощенным правилам. *Ручной мяч.* Повторение ранее пройденных элементов взаимодействия двух нападающих против одного защитника; противодействие игроку, ловящему и бросающему мяч; овладение простейшими тактическими комбинациями; двухсторонняя игра по упрощенным правилам. *Футбол.* Повторение ранее пройденных упражнений, простейшие тактические комбинации, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна метателя. Упражнения на дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления. Выполнение специальных физических упражнений с собственным весом, с партнером, на тренажере, в обычных условиях, в облегченных условиях и в затрудненных условиях (в гору, по песку, снегу, воде) внешней среды. **Ходьба.** Обучение техники спортивной ходьбы: движение рук, ног, плеч, таза. Обычная ходьба на дистанции от 400 до 1000 м; спортивная ходьба на отрезках 200-400 м с оценкой техники и указанием недостатков. Спортивная ходьба в темпе 180-200 шагов в минуту на отрезках 100-200 м. Повторная спортивная ходьба на отрезках 100-400 м и более, за-

крепление навыков быстрой обычной ходьбы. Специальные упражнения на месте и в движении для освоения техники спортивной ходьбы. **Бег.** Обучение техники бега; свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую; бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге), без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Обучение техники специальных барьерных упражнений, техника преодоления барьера высотой 40-60 см (атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами). Специальные упражнения в беге и барьерном беге, на месте с опорой рук о предмет, многоскоки. Упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и улучшение их двигательных качеств. Прыжки. Обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» (угол, длина, скорость разбега), переход через планку, приземление, сочетание движений маховой, толчковой ноги и руки в момент отталкивания. Обучение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полета, приземление), прыжок в длину с полного разбега. Обучение техники прыжка способом «ножницы» (прыжки с 4-6 шагов, с опусканием маховой ноги и приземлением на толчковую ногу). Обучение техники тройного прыжка с разбега. Метание. Обучение техники метания теннисного мяча и гранаты. Метания в цель и на дальность. Обучение техники толкания ядра (держание, толкание с места, стоя боком в сторону толкания, финальное усилие, толкание из круга,). Обучение техники метания копья (держание, отведение и выбрасывание копья с места, разбег с копьем). Обучение техники метания диска (держание, подготовка к выбрасыванию и выбрасывание, имитация метания и выпуск снаряда вперед-вверх, фаза финального усилия).

5. Общая физическая подготовка

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации. Упражнения с отягощениями (40% <от массы тела), выполняемые индивидуально, в парах, группах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении, направленные на развитие силы и скоростных качеств, гибкости, подвижности в суставах, воспитывающие ловкость, общую выносливость, свободу движений с учетом дальнейшей специализации в том или ином виде легкой атлетики. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением объема и скорости. Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Повторение ранее пройденных упражнений; разучивание простейших комбинаций из пройденных элементов и упражнений; стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат»! сальто вперед (с помощью), фляк. Велоспорт. Велокроссы до 10 км (девочки) и до 20 км (мальчики). Лыжи. Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор. Ходьба на лыжах до 3 км (девочки) и до 5 км (мальчики). Лыжные походы и прогулки.

6.Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики ходьба, бег, прыжки, метания

Практика. Ходьба. (обучение). Ходьба по наклонной дорожке (вверх, вниз), по шоссе, тропинке траве; техника спортивной ходьбы на вираже; повторная ходьба -100 м в быстром темпе, 200 м в медленном (4-6 раз) или 200 м в быстром темпе и 200 м (300 м) в медленном (4-6 раз); повторная 3х1000 м с интервалам отдыхе 7-10 мин. Переменная ходьба - 800 м в быстром темпе, затем 400 м в медленном (3-5 раз). Тренировка в ходьбе с максимальной скоростью на 500, 1000 м. Спортивная ходьба по пересеченной местности до 3-4 км. Тактическая подготовка ходока.

Бег. Обучение бегу на короткие дистанции; бег с хода на отрезках 30-40 м с ускорением под уклон и в гору; повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 120 м. Финишный бросок на ленточку; неоднократные пробегания отрезков 30-40 м с низкого старта. Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200, 300-400 м в среднем темпе; переменный бег на 200-300 м (общая длина дистанции - 1000-1500 м). Тренировка на дистанции: девушки - 400-800 м, юноши - 400, 800 и 1500 м. Бег па местности с преодолением естественных препятствий (кросс) на дистанцию 1000 м (девочки) и 2000 м (мальчики). Тактическая подготовка бегуна на средние дистанции. Передача эстафетной палочки при входе в поворот. Барьерный бег на дистанции 80, 100 м (девушки) и 110, 220 м и 1500 м с препятствиями (юноши), выявление и исправление ошибок; ритм и скорость бега между барьерами. Подводящие упражнения для обучения техники барьерного бега. *Прыжки***.** Прыжки через планку, установленную на различной высоте, способом «перекидной»; подводящие упражнения для обучения элементов техники прыжка в высоту способом «перекидной». Прыжки в длину с разбега способом «ножницы»: прыжки с 6-8 шагов разбега с выполнением движений ног в полете, с 4-6 шагов разбега с выполнением движений рук и туловища в ритме движения ног. Прыжки со среднего и полного разбега способом «ножницы». Подводящие упражнения для обучения элементов техники прыжка способом «ножницы». Техника тройного прыжка (обучение); тройной прыжок с места по элементам: первый прыжок-толчком двух ног с приземлением на одну ногу, второй прыжок – толчком правой(левой) ноги с приземлением на другую ногу, третий прыжок – толчком левой(правой) ноги с приземлением на обе ноги. Тройной прыжок с небольшого разбега (4-6 шагов). Техника отталкивания в скачке, шаге и прыжке с 3-5-7 шагов и со среднего разбега. Метание. Обучение техники метания копья; скрестный шаг, метание со скрестного шага; ритм разбега и ускорение во время бросковых шагов; метание копья по элементам и в целом. Обучение техники метания диска: держание снаряда: фаза финального усилия (метание с места); вход в поворот и поворот; движение ног в безопорной фазе; метание с поворота. Метание диска из круга.

Обучение техники толкания ядра: стоя в кругу на двух ногах, стоя спиной по направлению толкания и с применением скачкообразного разбега. Подводящие упражнения для освоения отдельных фаз и элементов метаний. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих обучению техники избранного вида метаний.

7.Тактическая подготовка

Практика. Тактическое мастерство позволяет спортсмену эффективнее использовать

свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях.
Знания в области тактики приобретаются путем изучения специальной литературы, бесед, наблюдений на соревнованиях, в процессе тренировочных занятий и разборов, а также во время участия в соревнованиях. Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений или действий по заданному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и др.) При обучении тактике используются методы словесного объяснения, анализа действий (своих и противников), творческих заданий в процессе тренировки и соревнований, тактические умения.

8.Соревнования
Практика. Участие в 12- ти (не менее) соревнованиях по легкой атлетике: школьных, межшкольных, городских, областных.

9.Тестирование. См. страницу № 45
Контроль.* Промежуточная аттестация (октябрь)*, контрольно-переводные испытания по общей и специальной физической подготовке (май) Практика и теория (тесты).

10. Итоговое занятие.
Подведение итогов

Учебно-тематический план четвертого года обучения
второй уровень - базовый

№	Название раздела (темы)	Количество часов			
		всего	**теория**	**практика**	**Форма контроля**
1.	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка	12	12	-	опрос
3.	Подвижные игры Спортивные игры	50	-	50	игра. наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	25	-	25	наблюдение
5.	Общая физическая подготовка	25	-	25	наблюдение
6.	Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики	28	-	20	тестирование
7.	Тактическая подготовка	3	1	2	опрос

8.	Инструкторская и судейская практика	2		2	практическое тестирование. соревнования
9.	Соревнования	12	-	12	соревнования
10.	Тестирование	3	-	3	сдача контрольных нормативов. Контрольно-переводные испытания
11.	Итоговое занятие	1	1	-	идивидуальный опрос
12.	**Итого**	**162**	**15**	**147**	

Содержание

Основная часть

1. Вводное занятие

Теория. Приветствие с обучающимися. Учет состояния здоровья, наличие справки разрешения врача. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. При совершенствовании технического задания напомнить о технике безопасности при выполнении заданий. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием. Постоянно держать в поле зрения группы и отдельных учащихся во время занятий.

2. Теоретическая подготовка

Теория. История развития легкоатлетического спорта. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Легкие. Сердце. Ведущая роль центральной нервной системы в жизнедеятельности организма. Основы техники видов легкой атлетики. Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений. Взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований. Качественные показатели техники - эффективность и экономичность движений легкоатлета. Индивидуальные особенности и отличия техники движений Основы техники бега, прыжков и метаний. Последовательность и методика обучения отдельным видам легкой атлетики. Учет возрастных, половых особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Правила, организация и проведение соревнований в отдельных видах легкой атлетики. Права и обязанности судей, участников. Оценка достижений, разрядных нормативов в различных видах легкой атлетике.

***3.* Подвижные спортивные игры.**

Практика. Повторение ранее пройденных игр: «Лапта», «Перестрелка», «Борьба за мяч»,

«Бой петухов», «Защита крепости». *Баскетбол* Повторение ранее пройденных упражнений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой, ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от груди после ловли в движении; броски мяча в кольцо с места двумя руками; двухсторонняя игра по правилам. *Ручной мяч.* Повторение ранее пройденных элементов взаимодействия двух нападающих против одного защитника; противодействие игроку, ловящему и бросающему мяч; тактические комбинации; двухсторонняя игра по правилам. *Футбол.* Повторение ранее пройденных упражнений, тактические комбинации. Двухсторонняя игра по правилам.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна метателя. Упражнения на дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления. Выполнение специальных физических упражнений с собственным весом, с партнером, на тренажере, в обычных условиях, в облегченных условиях и в затрудненных условиях (в гору, по песку, снегу, воде) внешней среды. Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания. **Ходьба.** Закрепление техники спортивной ходьбы: движение рук, ног, плеч, таза. Обычная ходьба на дистанции от 400 до 1000 м; спортивная ходьба на отрезках 200-400 м с оценкой техники и указанием недостатков. Спортивная ходьба в темпе 180-200 шагов в минуту на отрезках 100-200 м. Повторная спортивная ходьба на отрезках 100-400 м и более, закрепление навыков быстрой обычной ходьбы. Специальные упражнения на месте и в движении для освоения техники спортивной ходьбы. **Бег.** Закрепление техники бега; свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую; бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге), без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Основы техники специальных барьерных упражнений, техника преодоления барьера высотой 40-60 см (атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами). Специальные упражнения в беге и барьерном беге, на месте с опорой рук о предмет, многоскоки. Упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и улучшение их двигательных качеств. Прыжки. Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» (угол, длина, скорость разбега), переход через планку, приземление, сочетание движений маховой, толчковой ноги и руки в момент отталкивания. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полета, приземление), прыжок в длину с полного разбега. Закрепление техники прыжка способом «ножницы» (прыжки с 4-6 шагов, с опусканием маховой ноги и приземлением на толчковую ногу)**.** Закрепление техники тройного прыжка с разбега. Метание. Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Техника метания теннисного мяча и гранаты. Метания в цель и на дальность. Закрепление техники толкания ядра (держание, толкание с места, стоя боком в сторону толкания, финальное усилие, толкание из круга,); техники

метания копья (держание, отведение и выбрасывание копья с места, разбег с копьем); техники метания диска (держание, подготовка к выбрасыванию и выбрасывание, имитация метания и выпуск снаряда вперед-вверх, фаза финального усилия).

5. Общая физическая подготовка

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации. Упражнения с отягощениями (40% <от массы тела), выполняемые индивидуально, в парах, группах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении, направленные на развитие силы и скоростных качеств, гибкости, подвижности в суставах, воспитывающие ловкость, общую выносливость, свободу движений с учетом дальнейшей специализации в том или ином виде легкой атлетики. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением объема и скорости. Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Повторение ранее пройденных упражнений; разучивание простейших комбинаций из пройденных элементов и упражнений; стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат»! сальто вперед (с помощью), фляк. Велоспорт. Велокроссы до 10 км (девочки) и до 20 км (мальчики). Лыжи. Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор. Ходьба на лыжах до 3 км (девочки) и до 5 км (мальчики). Лыжные походы и прогулки.

6. Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики ходьба, бег, прыжки, метания

Практика. Ходьба.(закрепление) Ходьба по наклонной дорожке (вверх, вниз), по шоссе, тропинке траве; техника спортивной ходьбы на вираже; повторная ходьба -100 м в быстром темпе, 200 м в медленном (4-6 раз) или 200 м в быстром темпе и 200 м (300 м) в медленном (4-6 раз); повторная 3х1000 м с интервалам отдыхе 7-10 мин. Переменная ходьба - 800 м в быстром темпе, затем 400 м в медленном (3-5 раз). Тренировка в ходьбе с максимальной скоростью на 500, 1000 м. Спортивная ходьба по пересеченной местности до 3-4 км. Тактическая подготовка ходока.

Бег. Закрепление техники бега на короткие дистанции; бег с хода на отрезках 30-40 м с ускорением под уклон и в гору; повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 120 м. Финишный бросок на ленточку; неоднократные пробегания отрезков 30-40 м с низкого старта. Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200, 300-400 м в среднем темпе; переменный бег на 200-300 м (общая длина дистанции - 1000-1500 м). Тренировка на дистанции: девушки - 400-800 м, юноши - 400, 800 и 1500 м. Бег па местности с преодолением естественных препятствий (кросс) на дистанцию 1000 м (девочки) и 2000 м (мальчики). Тактическая подготовка бегуна на средние дистанции. Передача эстафетной палочки при входе в поворот. Барьерный бег на дистанции 80, 100 м (девушки) и 110, 220 м и 1500 м с препятствиями (юноши), выявление и исправление ошибок; ритм и скорость бега между барьерами. Подводящие упражнения для закрепления техники барьерного бега. *Прыжки.* Прыжки через планку, установленную на различной высоте, способом «перекидной»; подводящие упражнения для закрепления элементов техники прыжка в высоту способом «перекидной». Прыжки в длину с разбега

способом «ножницы»: прыжки с 6-8 шагов разбега с выполнением движений ног в полете, с 4-6 шагов разбега с выполнением движений рук и туловища в ритме движения ног. Прыжки со среднего и полного разбега способом «ножницы». Подводящие упражнения для закрепления элементов техники прыжка способом «ножницы». Техника тройного прыжка (закрепление); тройной прыжок с места по элементам: первый прыжок-толчком двух ног с приземлением на одну ногу, второй прыжок – толчком правой(левой) ноги с приземлением на другую ногу, третий прыжок – толчком левой(правой) ноги с приземлением на обе ноги. Тройной прыжок с небольшого разбега (4-6 шагов). Техника отталкивания в скачке, шаге и прыжке с 3-5-7 шагов и со среднего разбега. Метание. Закрепление техники метания копья; скрестный шаг, метание со скрестного шага; ритм разбега и ускорение во время бросковых шагов; метание копья по элементам и в целом. Закрепление техники метания диска: держание снаряда: фаза финального усилия (метание с места); вход в поворот и поворот; движение ног в безопорной фазе; метание с поворота. Метание диска из круга.

Закрепление техники толкания ядра: стоя в кругу на двух ногах, стоя спиной по направлению толкания и с применением скачкообразного разбега. Подводящие упражнения для закрепления отдельных фаз и элементов метаний. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих закреплению техники избранного вида метаний.

7.Тактическая подготовка

Практика. Спортивная тактика - это искусство ведения состязания с противником. Тактическое мастерство позволяет спортсмену эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. Задачи тактической подготовки складываются в изучении: 1) Общих положений тактики; 2) Сущностей и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики; 3) Способов, средств и возможностей тактики в специализируемом виде; 4) Тактического опыта сильнейших спортсменов; 5) Элементов, способов, приемов вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях; 6) Сил соперников, их тактической, физической и волевой подготовленности.

Знания в области тактики приобретаются путем изучения специальной литературы, бесед, наблюдений на соревнованиях, в процессе тренировочных занятий и разборов, а также во время участия в соревнованиях. Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений или действий по заданному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и др.) При обучении тактике используются методы словесного объяснения, анализа действий (своих и противников), творческих заданий в процессе тренировки и соревнований, тактические умения.

8. Инструкторская и судейская практика

Практика. Инструкторская и судейская практика. Судейская коллегия, ее состав и

обязанности. Составление расписания соревнований по легкой атлетике в отряде, пионерском лагере, разработка положения о соревнованиях по легкой атлетике в отряде, по месту жительства, в пионерском лагере, школе для различных возрастных групп. Организация и проведение соревнований в качестве судей. Составление плана занятий. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий на стадионе, на местности.

9. Соревнования

Практика. Участие в 14- ти (не менее) соревнованиях по легкой атлетике: школьных, межшкольных, городских, областных.

10.Тестирование. См. страницу № 50

Контроль.* Промежуточная аттестация (октябрь), *контрольно-переводные испытания по общей и специальной физической подготовке (май) Практика и теория (тесты).

11. Итоговое занятие.

Подведение итогов

Учебно-тематический план пятого года обучения

третий уровень - углубленный

№	Название раздела (темы)	Количество часов			
		всего	**теория**	**практика**	**Форма контроля**
1.	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка	13	13	-	опрос
3.	Подвижные игры Спортивные игры	40	-	40	игра. наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	32	-	32	наблюдение
5.	Общая физическая подготовка	20	-	20	наблюдение
6.	Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики	35	-	35	тестирование
7.	Тактическая подготовка	3	-	3	опрос
8.	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	Практическое тестирование. соревнования
9.	Соревнования	12	-	12	Соревнования
10.	Тестирование	3	-	3	Сдача контрольных

					нормативов. Контрольно-переводные испытания
11.	Итоговое занятие	1	1	-	индивидуальный опрос
12.	**Итого**	**162**	**15**	**147**	**-**

Содержание

Основная часть.

1.Вводное занятие

Теория. Приветствие с обучающимися. Учет состояния здоровья обучающихся. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием. При совершенствовании технического задания напомнить о технике безопасности при выполнении заданий. Постоянно держать в поле зрения группы и отдельных учащихся во время занятий. Добиваться четкого выполнения команд, требований и замечаний.

2. Теоретическая подготовка

Теория. Легкоатлетический спорт в современности. Биография ведущих атлетов России и мира. Углубленный материал о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Легкие. Сердце. Ведущая роль центральной нервной системы в жизнедеятельности организм. Характеристика и анализ техники легкоатлетических упражнений. Взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований. Качественные показатели техники - эффективность и экономичность движений легкоатлета. Индивидуальные особенности и отличия техники движений бега, прыжков и метаний. Последовательность и методика обучения отдельным видам легкой атлетики. Учет возрастных, половых особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Правила, организация и проведение соревнований. Организация и проведение соревнований в отдельных видах легкой атлетики. (на стадионе, кроссовый бег, прыжки в длину и высоту, метание мяча, гранаты, толкание ядра). Права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд. Оценка достижений разрядных нормативов в различных видах легкой атлетики.

3. Подвижные и спортивные игры

Практика. Игры, развивающие силу, скоростные качества и общую выносливость; игры с элементами сопротивления, с бегом, прыжками и преодолением препятствий. Спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч). **Со**вершенствование технических и тактических приемов в игре; двухсторонняя игра с повышенной активностью и подвижностью.

4. Специальная физическая подготовка

Практика. Выполнение специальных упражнений, представляющих собой элемент, часть или связку нескольких движений, взятых из данного вида легкой атлетики. Они выполняются со снарядами (легкоатлетические снаряды, набивные мячи, мешки с песком, гантели, гири, штанги и др.), на снарядах (гимнастические, барьеры, канат и др.), с различными естественными снарядами (камень, палка и др.), на местности, на тренажерах и специальных устройствах, позволяющих проявить предельные усилия, сверхмаксимальную быстроту движений, наибольшую амплитуду. Выполнение специальных упражнений в облегченных условиях применяются, когда нужно увеличить объем тренировочных нагрузок для овладения техникой и совершенствования в ней или повысить качество быстроты. Тренировочные занятия в затрудненных условиях проводить с целью развития выносливости, силы, повышения мощности отталкивания, для воспитания волевых качеств. Выполнение специальных упражнений в обычных условиях и в условиях, идентичным соревновательным. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих совершенствованию техники в избранном виде легкой атлетике. Ходьба. Совершенствование техники спортивной ходьбы, работа рук, ног, плеч, таза. Специальные упражнения на месте и в движении для совершенствования техники спортивной ходьбы. Бег. Совершенствование техники бега; свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую; бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью. Совершенствование техники низкого старта (установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», выход со старта). Совершенствование техники барьерного бега. Прыжки. Совершенствование техники специальных упражнений для прыжков в высоту («перекидной», «ножницы»), длину способом согнув ноги. Метание. Совершенствование техники специальных упражнений в метании копья, метании диска, метании гранаты, толкания ядра.

5. Общая физическая подготовка

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации. Упражнения с отягощениями (40% <от массы тела), выполняемые индивидуально, в парах, группах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении, направленные на развитие силы и скоростных качеств, гибкости, подвижности в суставах, воспитывающие ловкость, общую выносливость, свободу движений с учетом дальнейшей специализации в том или ином виде легкой атлетики. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением объема и скорости. Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Повторение ранее пройденных упражнений; разучивание простейших комбинаций из пройденных элементов и упражнений; стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат»! сальто вперед (с помощью), фляк. Велоспорт. Велокроссы до 10 км (девочки) и до 20 км (мальчики). Лыжи. Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор. Ходьба на лыжах до 3 км (девочки) и до 5 км (мальчики). Лыжные походы и прогулки.

6.Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики ходьба, бег, прыжки, метания

Практика. Ходьба (совершенствование). Ходьба по наклонной дорожке (вверх, вниз), по шоссе, тропинке траве; техника спортивной ходьбы на вираже; повторная ходьба -100 м в быстром темпе, 200 м в медленном (4-6 раз) или 200 м в быстром темпе и 200 м (300 м) в медленном (4-6 раз); повторная 3х1000 м с интервалам отдыхе 7-10 мин. Переменная ходьба - 800 м в быстром темпе, затем 400 м в медленном (3-5 раз). Тренировка в ходьбе с максимальной скоростью на 500, 1000 м. Спортивная ходьба по пересеченной местности до 3-4 км. Тактическая подготовка ходока.

Бег. Совершенствование бега на короткие дистанции; бег с хода на отрезках 30-40 м с ускорением под уклон и в гору; повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 120 м. Финишный бросок на ленточку; неоднократные пробегания отрезков 30-40 м с низкого старта. Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200, 300-400 м в среднем темпе; переменный бег на 200-300 м (общая длина дистанции - 1000-1500 м). Тренировка на дистанции: девушки - 400-800 м, юноши - 400, 800 и 1500 м. Бег па местности с преодолением естественных препятствий (кросс) на дистанцию 1000 м (девочки) и 2000 м (мальчики). Тактическая подготовка бегуна на средние дистанции. Передача эстафетной палочки при входе в поворот. Барьерный бег на дистанции 80, 100 м (девушки) и 110, 220 м и 1500 м с препятствиями (юноши), выявление и исправление ошибок; ритм и скорость бега между барьерами. Подводящие упражнения для совершенствования техники барьерного бега. *Прыжки.* Прыжки через планку, установленную на различной высоте, способом «перекидной»; подводящие упражнения для совершенствования элементов техники прыжка в высоту способом «перекидной». Прыжки в длину с разбега способом «ножницы»: прыжки с 6-8 шагов разбега с выполнением движений ног в полете, с 4-6 шагов разбега с выполнением движений рук и туловища в ритме движения ног. Прыжки со среднего и полного разбега способом «ножницы». Подводящие упражнения для совершенствования элементов техники прыжка способом «ножницы». Техника тройного прыжка (совершенствование); тройной прыжок с места по элементам: первый прыжок-толчком двух ног с приземлением на одну ногу, второй прыжок – толчком правой(левой) ноги с приземлением на другую ногу, третий прыжок – толчком левой(правой) ноги с приземлением на обе ноги. Тройной прыжок с небольшого разбега (4-6 шагов). Техника отталкивания в скачке, шаге и прыжке с 3-5-7 шагов и со среднего разбега. Метание. Совершенствование техники метания копья; скрестный шаг, метание со скрестного шага; ритм разбега и ускорение во время бросковых шагов; метание копья по элементам и в целом. Совершенствование техники метания диска: держание снаряда: фаза финального усилия (метание с места); вход в поворот и поворот; движение ног в безопорной фазе; метание с поворота. Метание диска из круга.

Совершенствование техники толкания ядра: стоя в кругу на двух ногах, стоя спиной по направлению толкания и с применением скачкообразного разбега. Подводящие упражнения для совершенствования отдельных фаз и элементов метаний. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих совершенствованию техники избранного вида метаний.

7.Тактическая подготовка

Практика. Задачи тактической подготовки складываются в изучении: 1) Общих положений тактики; 2) Сущностей и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики; 3) Способов, средств и возможностей тактики в специализируемом виде; 4) Тактического опыта сильнейших спортсменов; 5) Элементов, способов, приемов вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях; 6) Сил соперников, их тактической, физической и волевой подготовленности.

Знания в области тактики приобретаются путем изучения специальной литературы, бесед, наблюдений на соревнованиях, в процессе тренировочных занятий и разборов, а также во время участия в соревнованиях. Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений или действий по заданному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и др.) При обучении тактике используются методы словесного объяснения, анализа действий (своих и противников), творческих заданий в процессе тренировки и соревнований, тактические умения.

8.Инструкторская и судейская практика

Практика. Инструкторская и судейская практика. Судейская коллегия, ее состав и обязанности. Составление расписания соревнований по легкой атлетике в отряде, пионерском лагере, разработка положения о соревнованиях по легкой атлетике в отряде, по месту жительства, в пионерском лагере, школе для различных возрастных групп. Организация и проведение соревнований в качестве судей. Составление плана занятий. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий на стадионе, на местности.

9.Соревнования

Практика. Участие в 16- ти (не менее) соревнованиях по легкой атлетике: школьных, межшкольных, городских, областных, российских

10.Тестирование. См. страницу №55

Контроль.* Промежуточная аттестация (октябрь), *контрольно-переводные испытания по общей и специальной физической подготовке (май) Практика и теория (тесты).

11. Итоговое занятие.

Подведение итогов

Раздел № 2. Комплекс-организационно-педагогических условий.

Условия реализация программы:

Образовательная программа имеет все необходимое обеспечение.

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- оборудование и инвентарь, необходимые для реализации программы

2. Информационное и методическое обеспечение:

Дидактические и учебные материалы (лекция «Организация и проведение соревнований по легкой атлетике» https://studfiles.net/preview/6211824/page:6/), видеозаписи соревнований («Лучшие моменты российского спорта», «Самые яркие спортивные победы»), методические разработки в области легкой атлетики. («Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции» -nsportal.ru, «Легкая атлетика. Учебно- методическое пособие. В.В. Прохоренко).

Методические рекомендации к проведению занятий

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тесты;
- соревнования;
- самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Основные формы занятий

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися на занятиях легкой атлетикой, где умения закрепляются и в ходе повторения – совершенствуются.

Приобретенные умения и навыки используются учащимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание объясняется просто и доходчиво, обязательно закрепляется объяснением показа наглядного материала и показом приемов работы.

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия, предполагающие усвоение обучающимися нового материала;
- учебно- тренировочные занятия, направленные на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной;
- учебно-тренировочные занятия, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями;
- восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода;
-модельные занятия - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям;
- контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки;
- участие в соревнованиях;
- индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение обучающимися заданий педагогом.

Приемы и методы организации образовательного процесса

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают:

- метод наглядности;
- систематичности;
- доступности;
- индивидуализации обучения при единстве требований;
- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке;
- метод раннего освоения сложных элементов;
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств;

Спортивные методы включаются:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в учебно-тренировочном тренировочном процессе.

Выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем учащимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающегося. Особо внимательно необходимо выявлять индивидуальные особенности обучающихся при обучении технике и тактике бега и прыжков, метания и спортивной ходьбы, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приемов.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На учебно-тренировочном занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке обучающихся.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Приемы и методы: все многообразие методов и методических приемов находятся в тесной взаимосвязи. Применение их в различных сочетаниях обеспечивает полноценный процесс обучения.

Приемы:

-словесные (объяснение, рассказ, беседа, команда, указание);

- наглядные (показ, использование наглядности);

- практические (упражнения, комплексы, связки, элементы, соревнования);

Методы:

- *поточный метод:* обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Моторную плотность можно увеличить, организуя не один, а несколько потоков.

- *метод групповых занятий:* обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

- *метод индивидуальных заданий:* каждому учащемуся даётся собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.

- *дифференцированный:* особенно важен для обучающихся, имеющие низкие и высокие результаты.

Медицинский контроль

К учебно-тренировочным занятиям по легкой атлетике допускаются обучающиеся имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся в объединении легкой атлетики осуществляется терапевтом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях. Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Психологическая подготовка

Все средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы: -словесные - лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;-комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

Основной задачей психологической подготовки бегунов на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

В учебно-тренировочном процессе и соревнованиях приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями

личности. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на занятиях моделировать эти состояния. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в свои силы. Поэтому важно, чтобы юные спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

Список литературы:

Для педагога:

1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2015
2. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2017
3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2018
4. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2017
5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
7. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2016
8. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2017
9. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
10. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
11. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для Дюсш, Сдюшор «Советский спорт» Москва, 2017
12. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
13. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2016

для учащихся:

1. Мальцев, А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А.И. Мальцев. - М.: Феникс, 2018.
2.Ваигеманн, Б. Детская легкая атлетика: Программа междунар. ассоц. легкоатлет, федераций : практ. рук. для организаторов занятий / ИААФБ. Вангеманн [и др.] ; Гос. комитет Российской Федерации по физ. культуре и спорту, Моек, регион, центр развития легкой атлетики. — М. : Терра- Спорт ; Олимпия Пресс, 2018. — 71 с.
3.Детская легкая атлетика : Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. — М. : Терра-Спорг ; Олимпия Пресс, 2019. - 80 с.

Оценочные материалы:

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические упражнения;
- сдача контрольных нормативов

Зачетные требования

Физические способности	Контрольные упражнения. возраст 10-11 лет	Этапы тестирования 1 года обучения	
		Юноши	Девушки
Скоростные способности	бег 30м, с высокого старта	5,0 и менее (высокий уровень) 5,1-6,3 (средний уровень) 6,4 и более (низкий уровень)	5,2 и менее (высокий уровень) 5,3-6,4 (средний уровень) 6,5 и более (низкий уровень)
Координационные способности	челночный бег 3х10м, с	8,6 и менее (высокий уровень) 8,7-9,8 (средний уровень) 9,9 и более (низкий уровень)	9,1 и менее (высокий уровень) 9,2-10,3 (средний уровень) 10,4 и более (низкий уровень)

Скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места, см	185 и более (высокий уровень) 184-131 (средний уровень) 130 и менее (низкий уровень)	170 и более (высокий уровень) 169-121 (средний уровень) 120 и менее (низкий уровень)
Выносливость	6-минутный бег, м	1250 и более (высокий уровень) 1200-900 (средний уровень) 850 и менее (низкий уровень)	1050 и более (высокий уровень) 1000-700 (средний уровень) 650 и менее (низкий уровень)
Гибкость	наклон вниз из положения стоя на скамейке, см	+8 и более (высокий уровень) +7-+3 (средний уровень) +2 и менее (низкий уровень)	+11 и более (высокий уровень) +10-+4 (средний уровень) +3 и менее (низкий уровень)

Тест по легкой атлетике

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?

1) ходьба
2) бег
3) прыжки
4) метание
5) многоборье
6) плавание

2. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:

1) легкоатлетическое двоеборье
2) легкоатлетическое троеборье
3) легкоатлетическое четырехборье
4) легкоатлетическое пятиборъе

3. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?

1) диск
2) копье
3) молот

4. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

1) бег на короткую дистанцию
2) бег на среднюю дистанцию
3) метание диска
4) тройной прыжок

5. Как называется бег на короткую дистанцию?

1) спринт
2) марафон
3) кросс

6. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:

1) начало бега (старт)
2) стартовый разбег
3) бег по дистанции
4) финиширование
5) остановка

7. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

1) низкий старт
2) средний старт
3) высокий старт

8. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:

1) мяч
2) граната
3) копье
4) диск
5) ядро
6) молот

8. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?

1) ядро, диск, молот
2) граната, копье

9. Укажите дистанцию марафонского бега:

1) 30 км
2) 42 км195 м
3) 45 км
4) 55 км500 м

Ответы на вопросы

1-6	2-1	3-2	4-1	5-1

6-1	7-3	8-6	9-1	10-2

Формы подведения итогов по каждой теме или разделу

2 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические упражнения;
- сдача контрольных нормативов
- результаты соревнований.

Зачетные требования

Физические способности	Контрольные упражнения. возраст 11-12 лет	Этапы тестирования 2 года обучения	
		Юноши	Девушки
Скоростные способности	бег 30м, с высокого старта	5,0 и менее (высокий уровень) 5,1-6,2 (средний уровень) 6,3 и более (низкий уровень)	5,1 и менее (высокий уровень) 5,2-6,3 (средний уровень) 6,4 и более (низкий уровень)
Координационные способности	челночный бег 3х10м, с	8,5 и менее (высокий уровень) 8,4-9,6 (средний уровень) 9,7 и более (низкий уровень)	8,9 и менее (высокий уровень) 9,0-10,0 (средний уровень) 10,1 и более (низкий уровень)
Скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места, см	195 и более (высокий уровень) 194-141 (средний уровень) 140 и менее (низкий	185 и более (высокий уровень) 184-131 (средний уровень) 130 и менее (низкий

		уровень)	уровень)
Выносливость	6-минутный бег, м	1300 и более (высокий уровень) 1250-950 (средний уровень) 900 и менее (низкий уровень)	1100 и более (высокий уровень) 1050-750 (средний уровень) 700 и менее (низкий уровень)
Гибкость	наклон вниз из положения стоя на скамейке, см	+10 и более (высокий уровень) +9-+3 (средний уровень) +2 и менее (низкий уровень)	+15 и более (высокий уровень) +14-+5 (средний уровень) +4 и менее (низкий уровень)

Тесты по легкой атлетике 2 год

1. Выделите неправильно названный вид прыжков:

1) прыжки с разбега
2) прыжки через вертикальные препятствия
3) прыжки через горизонтальные препятствия
4) прыжки с места

2. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:

1) бег на сверхкороткие дистанции
2) бег на короткие дистанции
3) бег на средние дистанции
4) бег на длинные дистанции
5) бег на сверхдлинные дистанции
6) бег на время

3. Выделить неправильно названный вид бега:

1) кросс
2) бег по дорогам, шоссе
3) бег по горам

4. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?

1) пятиборье
2) восьмиборье
3) десятиборье
4) двенадцатиборье

5. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?

1) масса -100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см
2) масса -30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см
3) масса -124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см
4) масса -30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

6. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?

1) не более 0,5 м
2) не более 1 м
3) не более 1,5 м
4) не более 1,24 м

7. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?

1) прыжок в длину
2) прыжок высоту
3) прыжки с шестом

8. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:

1) 80 см
2) 1 м
3) 1 м25 см
4) 2 м

9. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:

1) 5 см
2) 6,27 см
3) 10 см
4) 12,2 см

10. Чему равна длина дорожки для разбега в прыжках в длину?

1) не менее 15 см
2) не менее 20 см
3) не менее 45 см
4) не менее 50 см

Ответы на вопросы 2 год

1-1	2-1	3-3	4-2	5-4
6-2	7-1	8-3	9-1	10-3

Формы подведения итогов по каждой теме или разделу

<u>3 год обучения</u>

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по легкой атлетике (организация и судейство соревнований между группами);
- тестирование на умение выполнять технику упражнений различных видов легкой атлетики;
- результаты соревнований.
- сдача контрольных нормативов

Зачетные требования

Физические способности	Контрольные упражнения. возраст 12-13 лет	Этапы тестирования 3 года обучения	
		Юноши	Девушки
Скоростные способности	бег 30м, с высокого старта	4,8 и менее (высокий уровень) 4,9-5,8 (средний уровень) 5,9 и более (низкий уровень)	5,0 и менее (высокий уровень) 5,1-6,1 (средний уровень) 6,2 и более (низкий уровень)
Координационные способности	челночный бег 3х10м, с	8,3 и менее (высокий уровень) 8,4-9,2 (средний уровень) 9,3 и более (низкий уровень)	8,7 и менее (высокий уровень) 8,8-9,9 (средний уровень) 10,0 и более (низкий уровень)
Скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места, см	205 и более (высокий уровень) 204-151 (средний уровень) 150 и менее (низкий уровень)	200 и более (высокий уровень) 199-141 (средний уровень) 140 и менее (низкий уровень)
Выносливость	6-минутный бег, м	1400 и более (высокий уровень) 1350-1050 (средний уровень) 1000 и менее (низкий уровень)	1200 и более (высокий уровень) 1150-850 (средний уровень) 800 и менее (низкий уровень)
Гибкость	наклон вниз из положения стоя	+10 и более (высокий уровень) +9-+3 (средний уровень)	+18 и более (высокий уровень) +17-+7 (средний уровень)

	на скамейке, см	+2 и менее (низкий уровень)	+6 и менее (низкий уровень)

Тесты по легкой атлетике

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?

1) ходьба
2) бег
3) прыжки
4) метание
5) многоборье
6) плавание

2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?

1) спортивная ходьба по дорожке стадиона
2) спортивная ходьба по шоссе
3) спортивная ходьба на время
4) оздоровительная ходьба

3. Выделите неправильно названный вид прыжков:

1) прыжки с разбега
2) прыжки через вертикальные препятствия
3) прыжки через горизонтальные препятствия
4) прыжки с места

4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:

1) легкоатлетическое двоеборье
2) легкоатлетическое троеборье
3) легкоатлетическое четырехборье
4) легкоатлетическое пятиборъе

5. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:

1) бег на сверхкороткие дистанции
2) бег на короткие дистанции
3) бег на средние дистанции
4) бег на длинные дистанции
5) бег на сверхдлинные дистанции
6) бег на время

6. Выделить неправильно названный вид бега:

1) кросс
2) бег по дорогам, шоссе

3) бег по горам

7. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?

1) диск
2) копье
3) молот

8. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?

1) пятиборье
2) восьмиборье
3) десятиборье
4) двенадцатиборье

9. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

1) бег на короткую дистанцию
2) бег на среднюю дистанцию
3) метание диска
4) тройной прыжок

10. Как называется бег на короткую дистанцию?

1) спринт
2) марафон
3) кросс

11. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:

1) начало бега (старт)
2) стартовый разбег
3) бег по дистанции
4) финиширование
5) остановка

12. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?

1) масса -100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см
2) масса -30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см
3) масса -124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см
4) масса -30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

13. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

1) низкий старт
2) средний старт
3) высокий старт

14. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?

1) не более 0,5 м
2) не более 1 м
3) не более 1,5 м
4) не более 1,24 м

15. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:

1) перешагивание
2) перекат
3) волна
4) перекидной
5) фосбери-флоп
6) согнувшись

16. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?

1) прыжок в длину
2) прыжок высоту
3) прыжки с шестом

17. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:

1) начальная скорость вылета снаряда
2) угол вылета
3) высота точки, в которой снаряд покидает руку
4) усилие метателя
5) угол приземления снаряда

18. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:

1) мяч
2) граната
3) копье
4) диск
5) ядро
6) молот

19. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?

1) НБА
2) ФИФА
3) УЕФА
4) ИААФ

20. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?

1) 1904г.
2) 1908г.
3) 1913г.
4) 1917г.

21. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:

1) 80 см
2) 1 м

3) 1 м25 см
4) 2 м

22. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:

1) 5 см
2) 6,27 см
3) 10 см
4) 12,2 см

23. Чему равна длина дорожки для разбега в прыжках в длину?

1) не менее 15 см
2) не менее 20 см
3) не менее 45 см
4) не менее 50 см

24. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?

1) ядро, диск, молот
2) граната, копье

25. Укажите дистанцию марафонского бега:

1) 30 км
2) 42 км195 м
3) 45 км
4) 55 км500 м

Ответы на вопросы

1-6	2-4	3-1	4-1	5-1
6-3	7-2	8-2	9.1	10-1
11-5	12-4	13-3	14-2	15-6
16-1	17-5	18-6	19-1	20-2
21-3	22-1	23-3	24-1	25 -2

Формы подведения итогов по каждой теме или разделу

<u>4 год обучения</u>

- мониторинг на начало и на окончание в четвертого года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по легкой атлетике (организация и судейство соревнований между группами);
- тестирование на умение выполнять технику упражнений различных видов легкой атлетики;

- результаты соревнований.

- сдача контрольных нормативов

Зачетные требования

Физические способности	Контрольные упражнения. возраст 13-14 лет	Этапы тестирования 4 года обучения	
		Юноши	Девушки
Скоростные способности	бег 30м, с высокого старта	4,7 и менее (высокий уровень) 4,8-5,7 (средний уровень) 5,8 и более (низкий уровень)	4,9 и менее (высокий уровень) 5,0-6,0 (средний уровень) 6,1 и более (низкий уровень)
Координационные способности	челночный бег 3х10м, с	8,0 и менее (высокий уровень) 8,1-8,9 (средний уровень) 9,0 и более (низкий уровень)	8,6 и менее (высокий уровень) 8,7-9,8 (средний уровень) 9,9 и более (низкий уровень)
Скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места, см	210 и более (высокий уровень) 209-159 (средний уровень) 160 и менее (низкий уровень)	200 и более (высокий уровень) 199-144 (средний уровень) 145 и менее (низкий уровень)
Выносливость	6-минутный бег, м	1450 и более (высокий уровень) 1400-1100 (средний уровень) 1050 и менее (низкий уровень)	1250 и более (высокий уровень) 1200-900 (средний уровень) 850 и менее (низкий уровень)

Гибкость	наклон вниз из положения стоя на скамейке, см	+12 и более (высокий уровень) +11-+5 (средний уровень) +4 и менее (низкий уровень)	+20 и более (высокий уровень) +19-+8 (средний уровень) +7 и менее (низкий уровень)

Тесты по легкой атлетике

1. Сколько попыток дается участнику по прыжкам в высоту?

1) две попытки на каждой высоте
2) три попытки на каждой высоте
3) одна попытка на каждой высоте
4) четыре попытки на каждой высоте

2. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

1) гимнастику
2) легкую атлетику
3) тяжелую атлетику
4) плавание

3. Выделите неправильно названный вид прыжков:

1) прыжки с разбега
2) прыжки через вертикальные препятствия
3) прыжки через горизонтальные препятствия
4) прыжки с места

4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:

1) легкоатлетическое двоеборье
2) легкоатлетическое троеборье
3) легкоатлетическое четырехборье
4) легкоатлетическое пятиборье

5. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:

1) бег на сверхкороткие дистанции
2) бег на короткие дистанции
3) бег на средние дистанции
4) бег на длинные дистанции
5) бег на сверхдлинные дистанции
6) бег на время

6. Выделить неправильно названный вид бега:

1) кросс
2) бег по дорогам, шоссе
3) бег по горам

7. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?

1) диск
2) копье
3) молот

8. Какая из дистанций считается спринтерской?

1) 800м
2) 1500м
3) 100м
4) 600м

9. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

1) бег на короткую дистанцию
2) бег на среднюю дистанцию
3) метание диска
4) тройной прыжок

10. Как называется бег на короткую дистанцию?

1) спринт
2) марафон
3) кросс

11. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:

1) начало бега (старт)
2) стартовый разбег
3) бег по дистанции
4) финиширование
5) остановка

12. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?

1) снимается с соревнований
2) предупреждается
3) ставится на 1м позади всех стартующих

13. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

1) низкий старт
2) средний старт
3) высокий старт

14. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к..?

1) экономии сил
2) улучшению спортивного результата
3) травмам

15. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:

1) перешагивание
2) перекат
3) волна
4) перекидной
5) фосбери-флоп
6) согнувшись

16. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?

1) прыжок в длину
2) прыжок высоту
3) прыжки с шестом

17. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:

1) начальная скорость вылета снаряда
2) угол вылета
3) высота точки, в которой снаряд покидает руку
4) усилие метателя
5) угол приземления снаряда

18. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:

1) мяч
2) граната
3) копье
4) диск
5) ядро
6) молот

19. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?

1) НБА
2) ФИФА
3) УЕФА
4) ИААФ

20. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?

1) 1904г.
2) 1908г.
3) 1913г.
4) 1917г.

21. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:

1) 80 см

2) 1 м
3) 1 м25 см
4) 2 м

22. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:

1) 5 см
2) 6,27 см
3) 10 см
4) 12,2 см

23. Чему равна длина дорожки для разбега в прыжках в длину?

1) не менее 15 см
2) не менее 20 см
3) не менее 45 см
4) не менее 50 см

24. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора , то по правилам соревнований?

1) результат засчитывается
2)разрешается дополнительный бросок
3) попытка засчитывается. А результат нет.

25. Укажите дистанцию марафонского бега:

1) 30 км
2) 42 км195 м
3) 45 км
4) 55 км500 м

Ответы на вопросы

1-2	2-2	3-1	4-1	5-1
6-3	7-2	8-3	9.1	10-1
11-5	12-1	13-3	14-3	15-6
16-1	17-5	18-6	19-1	20-2
21-3	22-1	23-3	24-3	25 -2

Формы подведения итогов по каждой теме или разделу

<u>5 год обучения</u>

- мониторинг на начало и на окончание пятого года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по легкой атлетике (организация и судейство соревнований по видам легкой атлетике);

- тестирование на умение выполнять технику упражнений различных видов легкой атлетики;
- результаты соревнований.
- сдача контрольных нормативов

Зачетные требования

Физические способности	Контрольные упражнения. возраст 14-15 лет	Этапы тестирования 5 года обучения	
		Юноши	Девушки
Скоростные способности	бег 30м, с высокого старта	4,5 и менее (высокий уровень) 4,6-5,4 (средний уровень) 5,5 и более (низкий уровень)	4,9 и менее (высокий уровень) 5,0-6,1 (средний уровень) 6,0 и более (низкий уровень)
Координационные способности	челночный бег 3х10м, с	7,7 и менее (высокий уровень) 7,8-8,5 (средний уровень) 8,6 и более (низкий уровень)	8,5 и менее (высокий уровень) 8,6-9,6 (средний уровень) 9,7 и более (низкий уровень)
Скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места, см	220 и более (высокий уровень) 219-176 (средний уровень) 175 и менее (низкий уровень)	205 и более (высокий уровень) 204-156 (средний уровень) 155 и менее (низкий уровень)
Выносливость	6-минутный бег, м	1500 и более (высокий уровень) 1450-1150 (средний уровень) 1100 и менее (низкий	1300 и более (высокий уровень) 1250-950 (средний уровень) 900 и менее (низкий

		уровень)	уровень)
Гибкость	наклон вниз из положения стоя на скамейке, см	+12 и более (высокий уровень) +11-+5 (средний уровень) +4 и менее (низкий уровень)	+20 и более (высокий уровень) +19-+8 (средний уровень) +7 и менее (низкий уровень)

Тесты по легкой атлетике

1. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?

1) степ-тест
2) стиплчез
3) стретчинг
4) фартлек

2. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой …

1) по частоте дыхания
2) по частоте сердечных сокращений
3) по снижению скорости бега
4) по самочувствию

3. Выделите неправильно названный вид прыжков:

1) прыжки с разбега
2) прыжки через вертикальные препятствия
3) прыжки через горизонтальные препятствия
4) прыжки с места

4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:

1) легкоатлетическое двоеборье
2) легкоатлетическое троеборье
3) легкоатлетическое четырехборье
4) легкоатлетическое пятиборъе

5. Не является классической дистанцией в легкой атлетике бег :

1) на 800м
2) на 1000м
3) на 1500м
4) на 3000м

6. Выделить неправильно названный вид бега:

1) кросс
2) бег по дорогам, шоссе
3) бег по горам

7. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?

1) диск
2) копье
3) молот

8. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?

1) пятиборье
2) восьмиборье
3) десятиборье
4) двенадцатиборье

9. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

1) бег на короткую дистанцию
2) бег на среднюю дистанцию
3) метание диска
4) тройной прыжок

10. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

1) две попытки на каждой высоте
2) три попытки на каждой высоте
3) одна попытка на каждой высоте

11. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:

1) начало бега (старт)
2) стартовый разбег
3) бег по дистанции
4) финиширование
5) остановка

12. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?

1) масса -100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см
2) масса -30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см
3) масса -124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см
4) масса -30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

13. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

1) низкий старт
2) средний старт
3) высокий старт

14. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?

1) не более 0,5 м
2) не более 1 м
3) не более 1,5 м
4) не более 1,24 м

15. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:

1) перешагивание
2) перекат
3) волна
4) перекидной
5) фосбери-флоп
6) согнувшись

16. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?

1) прыжок в длину
2) прыжок высоту
3) прыжки с шестом

17. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:

1) начальная скорость вылета снаряда
2) угол вылета
3) высота точки, в которой снаряд покидает руку
4) усилие метателя
5) угол приземления снаряда

18. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:

1) мяч
2) граната
3) копье
4) диск
5) ядро
6) молот

19. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?

1) НБА
2) ФИФА
3) УЕФА
4) ИААФ

20. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?

1) 1904г.
2) 1908г.
3) 1913г.
4) 1917г.

21. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:

1) 80 см
2) 1 м
3) 1 м25 см
4) 2 м

22. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:

1) 5 см
2) 6,27 см
3) 10 см
4) 12,2 см

23. Чему равна длина дорожки для разбега в прыжках в длину?

1) не менее 15 см
2) не менее 20 см
3) не менее 45 см
4) не менее 50 см

24. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?

1) ядро, диск, молот
2) граната, копье

25. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) приводит чаще всего к…

1) экономии сил
2) улучшению спортивного результата
3) травмам

Ответы на вопросы

1-2	2-2	3-1	4-1	5-2
6-3	7-2	8-2	9.1	10-2
11-5	12-4	13-3	14-2	15-6
16-1	17-5	18-6	19-1	20-2
21-3	22-1	23-3	24-1	25 -3