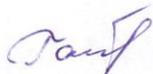


Министерство образования и науки Республики Татарстан
Исполнительный комитет Черемшанского муниципального района
Республики Татарстан МБОУ «Карамышевская ООШ им.Бари
Габдрахманова»

РАССМОТРЕНО
методическим
учителями

Гатина Г.Г.

Протокол №1



СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по

УВР Габдуллина Э.М.

Протокол №1

от " 26" августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор

Якупова Г.Ф.

Приказ №1

от 26 августа 2024 г.



Программа кружка

«Лёгкая атлетика»

Для обучающихся 5-9 классов

Срок реализации 102 часа в 1 год

(5 лет обучения, 510 часов)

Шамгунов Габделсамат Маликович

Карамышево – 2024 г.

АННОТАЦИЯ

Программа кружка «Лёгкая атлетика» предусматривает комплексы методики обучения, формирование умений выполнять физические упражнения. Имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для учащихся среднего звена (5-9 классы.) с разными психофизиологическими возможностями, имеет различные уровни её освоения.

Направлена на формирование, сохранение и укрепление здорового образа жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта здоровья обучающихся. Реализация программы «Лёгкая атлетика» осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, бережное отношение к своему здоровью.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых цель и задачи занятий, закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе выполнения его программы, величина нагрузки, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Примерный учебно-тематический план
3. Контрольные нормативы
4. Материально-техническое обеспечение
5. Список литературы
6. Методические рекомендации
7. Приложения

1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа предназначена для занятий в кружках по лёгкой атлетике для учащихся 5-9 классов.

Программа рассчитана на 33 учебные недели по 2 часа в неделю, годовой план – 66 часов. Она предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий с детьми. При планировании руководитель кружка (учитель) может часы программы варьировать в зависимости от материально-технической базы, кадрового обеспечения, количества часов, выделенных на овладение материалом, (но не больше 30 % от общего количества часов).

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание диска, копья, молота, толкание ядра, а также легкоатлетические многоборья. Основой лёгкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия лёгкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укрепляют здоровье детей. Популярность и массовость лёгкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простой техникой выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках и залах, но и в естественных условиях. Лёгкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата внутренних органов, центральной нервной системы организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть её возможности в семье и школе, предоставляет ребёнку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами лёгкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям лёгкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят три раза в неделю по 1 часу. Набор группы осуществляется не на конкурсной основе,

главное – желание ребёнка заниматься в секции, если этому не противоречат рекомендации педиатра.

Срок реализации программы – 5 лет. Уровень обучения – базовый.

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей;
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о лёгкой атлетике, её истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.
- пропаганда здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни .

Задачи:

1. Оздоровительные:

- усовершенствование функциональных возможностей организма, развитие основных жизнеобеспечивающих систем;
- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование знаний относительно функциональной направленности физических упражнений, их эффективного использования для укрепления здоровья, проведение активного отдыха и здорового образа жизни;
- овладение основами оздоровительной деятельности, развитие основных физических качеств и двигательных способностей, повышение уровня физической подготовленности учеников.

2. Образовательные:

- освоение знаний о лёгкой атлетике, её истории и современном развитии;
- освоение техники бега на короткие дистанции;
- освоение техники выполнения высокого и низкого старта;
- освоение техники выполнения прыжка в длину с разбега;
- освоение техники передачи эстафетной палочки;
- освоение техники метания;
- освоение техники эстафетного бега.

3. Воспитательные:

- воспитание любви к спорту;
- прививание интереса к соревнованиям;

- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как наивысшей социальной ценности личности;
- воспитание интереса, потребности и привычки в систематическом выполнении физических упражнений;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование адекватной самооценки личности, морального сознания, целеустремлённости, уверенности в своих силах, выдержки;
- воспитание культуры поведения, чувства такта и вежливости, чувства собственного достоинства.
- воспитание здорового образа жизни .

4. *Развивающие:*

- развитие физических качеств (скорости, гибкости, ловкости, выносливости, скорости реакции, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной стойкости, и т.п.);
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для усовершенствования беговых, прыжковых, метательных навыков.

Общая физическая подготовка. Для физического развития детей в учебно-тренировочном процессе с юными легкоатлетами используются: гимнастические и акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка. Основой для качественного овладения технических элементов лёгкой атлетики является развитие специальных физических качеств и двигательных действий, специфических для бега на короткие и длинные дистанции, метания и прыжков. К ним относятся:

- проявление скорости, прыгучести;
- объединение скоростно-силовых качеств;
- объединение скоростной выносливости и выносливости в целом;
- акробатической ловкости и гибкости.

Первый год обучения. Обучение основам техники бега на короткие дистанции. Иметь представление о старте и стартовому разбегу, начальное обучение техники прыжка в длину с разбега, стимулирование интереса к соревнованиям.

Второй год обучения. Логическое продолжение обучения техническим и тактическим действиям и общее развитие физической подготовленности учеников.

Третий год обучения. Основное внимание отводится физической и технической подготовке, добавляется количество повторений прыжков (с места, тройной, пятерной, десятерной), количество пробеганий повторного и переменного бегов.

Четвёртый год обучения. Продолжение обучение техники и тактике бега на короткие и длинные дистанции, метании, прыжков в длину с разбега, а так же обучение технике бега с малыми барьерами.

Пятый год обучения. Усовершенствование техники бега, развитие скорости и выносливости, участие в соревнованиях, полное представление об эстафетном беге, его специфике и технике. Умение подобрать разбег для выполнения прыжка в длину с разбега.

Предполагаемые результаты:

- желание заниматься тем или иным видом лёгкой атлетики;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- владение техникой бега на короткие и средние дистанции;
- владение техникой бега на длинные дистанции;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, смелости, решительности;
- интерес родителей к занятиям ребёнка в секции.

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- о простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетике;
- о правилах подвижных игр;
- о способах закаливания организма.

Уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

-подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

-играть в различные подвижные игры;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

-оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

-использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложению, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

-включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Общая структура занятий

В отдельном занятии, являющемся самостоятельной структурой единицей тренировочного процесса, могут применяться различные средства, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психологической и интегральной подготовки, создаются предпосылки для эффективного протекания адаптационных и восстановительных процессов в организме юного спортсмена. Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых цель и задачи занятий, закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе выполнения его программы, величина нагрузки, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха.

В вводно-подготовительной части проводятся организационные мероприятия и непосредственная подготовка обучающегося к выполнению программы основной части занятий. Четкое начало занятия дисциплинирует спортсменов, приучает их к слаженным действиям, концентрирует внимание на предстоящей деятельности. При правильной настройке на выполнение программы занятия возникает предстартовое состояние, которое заключается в повышении активности основных функциональных систем организма, что способствует более быстрой подготовке его к предстоящей работе. Основным элементом этой части занятия является разминка- выполнение комплекса упражнений, активизирующих деятельность функциональных систем организма юного спортсмена в соответствии с требованиями, предъявляемыми содержанием основной части занятия.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Выполняемая работа может быть направлена на совершенствование различных сторон физической и психологической подготовленности, совершенствованием

техники, тактики и др. Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки. Последовательность упражнений, включаемых в основную часть занятий, должна обеспечивать высокий уровень готовности спортсменов и их выполнению. В частности, упражнения, направленные на обучение новых технических навыков, следует размещать в начале основной части занятия, а тренировочные серии, способствующие развитию выносливости, как правило, в ее второй части.

В заключительной части занятия планируются упражнения, способствующие снижению возбуждения, вызванного предшествовавшей напряженной работой, создаются условия для эффективного протекания восстановительного процесса.

Многие специалисты детализируют структуру тренировочных занятий, что облегчает процесс рационального планирования их программ. В частности, может быть представлена следующая модель тренировочного занятия.

- **Разминка**, включающая упражнения, способствующие активизации сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системы.
- **Первая основная часть.** Выполняются упражнения, направленные на совершенствование техники, повышение уровня силовых и скоростных качеств, анаэробных возможностей.
- **Короткая восстановительная часть.**
- **Вторая основная часть.** Выполняются упражнения, направленные на развитие выносливости, но не предъявляющие высоких требований к технике движений и координации.
- **Заключительная часть.** Малоинтенсивная работа, способствующая восстановлению.

Типы и формы организации занятий:

Учебные занятия предполагают использование нового материала, который может быть связан с освоением различных элементов техники, разучиванием рациональных тактических приемов, повышением эффективности контроля и управления двигательными действиями и т.п.

Тренировочные занятия направлены на осуществление различных видов подготовки – от технической до интегральной. В этих занятиях многократно повторяются хорошо освоенные упражнения. В зависимости от содержания занятия могут носить избирательный или комплексный характер, в зависимости от объема и интенсивности работы – характеризуются различными по величине нагрузками.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой промежуточный тип занятий между чисто учебными и тренировочными. В этих занятиях обучающиеся совмещают освоение нового материала с его закреплением. Учебно-тренировочные занятия особенно широко используются на втором этапе многолетней подготовке, в макроцикле во второй половине первого и в начале второго этапа подготовительного периода.

Восстановительные занятия характеризуются небольшими суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода. Их основная задача-стимулировать восстановительные процессы после перенесенных больших нагрузок в предыдущих занятиях, создать благоприятны фон для протекания в организме спортсмена адаптационных реакций.

Модельные занятия являются важной формой интегральной подготовки спортсменов к основным соревнованиям. Программа таких занятий строится в строгом соответствии с программой предстоящих соревнований и их регламентом, составом и возможностями предполагаемых участников.

Контрольные занятия предусматривают решение задач контроля за эффективностью процесса подготовки. В зависимости от содержания они могут быть связаны с оценкой эффективности технической, физической, тактической и других видов подготовки.

2. Примерный учебно-тематический план

№	Наименование темы	1	2	3	4	5
		год	год	год	год	год
1	Общая физическая подготовка	20	20	25	25	25
2	Специальная техническая подготовка	20	20	25	25	35
	2.1 Имитационные упражнения	2	2	2	2	2
	2.2 Спринтерский бег 95 %	2	2	2	12	10
	2.3 Техника прыжка в длину с разбега	3	3	8	8	5
	2.4 Техника прыжка в длину с места	3	3	3	3	5
	2.5 Техника метания меча	2	2	2	2	5
	2.6 Техника эстафетного бега	2	2	2	2	2
	2.7 Техника старта (высокого, низкого)	2	2	2	2	4
	2.8 Техника длительного бега	4	4	4	2	2
3	Специальная тактическая подготовка	20	20	25	25	15
	3.1 Тактика бега на короткие и длинные дистанции	10	10	15	15	10
	3.2 Тактика в прыжках и метаниях	10	10	10	10	5
4	Специальная физическая подготовка	20	20	10	10	15
	4.1 Общая скоростная подготовка	10	5	5	5	10
	4.2 Общая силовая подготовка	10	5	5	5	5
5	Посещение соревнований, судейская практика	10	10	10	10	5
6	Контрольные нормативы	12	12	7	7	7
7	Всего	102	102	102	102	102

3 Контрольные нормативы.

Контрольные нормативы 5 класс (девочки)

Дисциплина	Низ.уров.	Ниже.ср.	Средний	Достат.	Выс. ур.
Бег 30 м.					
Прыжок в длину с места					
Челночный бег 4х9 м.					
Наклон вперёд из положения сидя (см.)					
Поднимание туловища из положения лёжа (раз)					
Метание набивного мяча из-за головы, в прыжке с места (м.)					
Бег 1000 м.					

Контрольные нормативы 5 класс (мальчики)

Дисциплина	Низ.уров.	Ниже.ср.	Средний	Достат.	Выс. ур.
Бег 30 м.					
Прыжок в длину с места					
Челночный бег 4х9 м.					
Наклон вперёд из положения сидя (см.)					
Поднимание туловища из положения лёжа (раз)					
Метание набивного мяча из-за головы, в прыжке с места (м.)					
Бег 1000 м.					

Контрольные нормативы 6 класс (девочки)

Дисциплина	Низ.уров.	Ниже.ср.	Средний	Достат.	Выс. ур.
Бег 30 м.					
Прыжок в длину с места					
Челночный бег 4х9 м.					
Наклон вперёд из положения сидя (см.)					
Поднимание туловища из положения лёжа (раз)					
Метание набивного мяча из-за головы, в прыжке с места (м.)					
Бег 1000 м.					

Контрольные нормативы 6 класс (мальчики)

Дисциплина	Низ.уров.	Ниже.ср.	Средний	Достат.	Выс. ур.
Бег 30 м.					
Прыжок в длину с места					
Челночный бег 4х9 м.					
Наклон вперёд из положения сидя (см.)					
Поднимание туловища из положения лёжа (раз)					
Метание набивного мяча из-за головы, в прыжке с места (м.)					
Бег 1000 м.					

Контрольные нормативы 7 класс (девочки)

Дисциплина	Низ.уров.	Ниже.ср.	Средний	Достат.	Выс. ур.
Бег 30 м.					
Прыжок в длину с места					
Челночный бег 4х9 м.					
Наклон вперёд из положения сидя (см.)					
Поднимание туловища из положения лёжа (раз)					
Метание набивного мяча из-за головы, в прыжке с места (м.)					
Бег 1000 м.					

Контрольные нормативы 7 класс (мальчики)

Дисциплина	Низ.уров.	Ниже.ср.	Средний	Достат.	Выс. ур.
Бег 30 м.					
Прыжок в длину с места					
Челночный бег 4х9 м.					
Наклон вперёд из положения сидя (см.)					
Поднимание туловища из положения лёжа (раз)					
Метание набивного мяча из-за головы, в прыжке с места (м.)					
Бег 1000 м.					

Контрольные нормативы 8 класс (девочки)

Дисциплина	Низ.уров.	Ниже.ср.	Средний	Достат.	Выс. ур.
Бег 30 м.					
Прыжок в длину с места					
Челночный бег 4х9 м.					
Наклон вперёд из положения сидя (см.)					
Поднимание туловища из положения лёжа (раз)					
Метание набивного мяча из-за головы, в прыжке с места (м.)					
Бег 1000 м.					

Контрольные нормативы 8 класс (мальчики)

Дисциплина	Низ.уров.	Ниже.ср.	Средний	Достат.	Выс. ур.
Бег 30 м.					
Прыжок в длину с места					
Челночный бег 4х9 м.					
Наклон вперёд из положения сидя (см.)					
Поднимание туловища из положения лёжа (раз)					
Метание набивного мяча из-за головы, в прыжке с места (м.)					
Бег 1000 м.					

Контрольные нормативы 9 класс (девочки)

Дисциплина	Низ.уров.	Ниже.ср.	Средний	Достат.	Выс. ур.
Бег 30 м.					
Прыжок в длину с места					
Челночный бег 4х9 м.					
Наклон вперёд из положения сидя (см.)					
Поднимание туловища из положения лёжа (раз)					
Метание набивного мяча из-за головы, в прыжке с места (м.)					
Бег 1000 м.					

Контрольные нормативы 9 класс (мальчики)

Дисциплина	Низ.уров.	Ниже.ср.	Средний	Достат.	Выс. ур.
Бег 30 м.					
Прыжок в длину с места					
Челночный бег 4х9 м.					
Наклон вперёд из положения сидя (см.)					
Поднимание туловища из положения лёжа (раз)					
Метание набивного мяча из-за головы, в прыжке с места (м.)					
Бег 1000 м.					

4. Материально-техническое обеспечение:

- Мячи для метания
- Скакалки
- Гимнастические палки
- Гимнастические маты
- Мячи набивные (метаболы)
- Шиповки
- Эстафетные палочки
- Стартовые колодки
- Хоккейная клюшка
- Гимнастическая скамейка
- Теннисные мячи
- Баскетбольные корзины
- Футбольные ворота
- Обручи

5. Литература

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. – М.: Астрель; Тверь: АСТ, 2013. – 780 с.
2. Борковский А.С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998 г.
3. Воротилкина И. Физкультурно – познавательные технологии в начальной школе (здоровье сберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА № 2.- с 39
4. Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетической федерации, - М: Terra – Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
5. Езушина Е.В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009г.
6. Еременко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус. 2007 г.
7. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по лёгкой атлетике «К олимпийским медалям через многоборье» Оренбург, 2014 г.
8. Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М; Издательство НЦЭНАС, 2006 г.
9. Лёгкая атлетика в школе, М., «Физкультура и спорт, 1972.
10. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.; Советский спорт, 2003.-116с.
11. Мельников Е.С. Рабочая программа по лёгкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г. Бугуруслан. Бугуруслан, 2013 г.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапаев В.И. Лёгкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224 с.
13. Николаев Н.И. Школа мяча. Санкт – Петербург, «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2008 г.
14. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп.лит., 2013. – 624 с.: ил.-Библиогр.: С.588-613.-Алф.указ.: С. 614-623.
15. Фёдорова Н.А., Физическая культура, Подвижные игры, 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2016. – 170 с.
16. Физическая культура и физическая подготовка: ученик под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с. 7. Шишкина А.В.,

Алимпиева О.П., Брехов Л.В. Физическая культура 1-2 класс. – М.: Просвещение, 2013. – 130 с.

Интернет – ресурсы:

1. Fb.ru>article/287300/krossovaya-podgotovka
2. газета «Спорт в школе»-<http://spa1september.ru/>-
3. Материалы для учителей физической культуры на сайте Продлёнка
4. Материалы для учителя физической культуры на сайте Zavuch.Info
5. Полоса препятствий: Polosa – prepyatstviy.docx/

1 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
<p>Теоретически-методические знания</p> <p>Общая характеристика здорового образа жизни. Виды нарушения осанки и их профилактика. Основы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями. Охрана жизнедеятельности во время занятий в спортивном кружке по лёгкой атлетике. История развития легкой атлетике в Донецкой Народной Республике. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка легкоатлетов. Место занятий, оборудование и инвентарь для занятий лёгкой атлетикой.</p>	<p>Ученик, ученица:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризует здоровый образ жизни, виды нарушений осанки; • соблюдает охрану жизнедеятельности во время занятий лёгкой атлетикой; • владеет методами самоконтроля за соблюдением правильного положения тела; основными приёмами самоконтроля за объективными показателями (ЧСС) во время занятий физическими упражнениями. • владеет знаниями истории, имеет представления о физических нагрузках. • умеет использовать спортивный инвентарь, знает месторасположения для занятий.
<p>История развития мировой лёгкой атлетики. Общая характеристика вида спорта, его виды, направления. Личная гигиена спортсмена.</p>	<p>Ученик, ученица:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризует историю развития мировой лёгкой атлетики; • называет общую характеристику видов лёгкой атлетики. • соблюдает охрану жизнедеятельности безопасности и правила поведения на беговых дорожках и спортивном зале;
<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, упражнения для развития</p>

<p>Общеразвивающие упражнения: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития гибкости мышц ног.</p>	<p>мышц, упражнения для укрепления свода стопы</p>
<p>Специальная физическая подготовка <i>Упражнения для развития координации движений и ловкости:</i> повторный бег 5х60 м. Выпады вперед и стороны с различной работой и положением рук. Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой рук. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки, с работой рук вверх. <i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 раз</p>	<p><i>выполняет упражнения для развития координации движений и ловкости:</i> ускорения до 10 м; повторный бег до 60 м; бег из разных исходных положений по зрительному и звуковому сигналу; бег с изменением скорости и направления; «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90-180 градусов; акробатические элементы;</p> <p>ходьбу перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра; бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки.</p> <p><i>упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 повторений</p>
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами</p>	<p>выполняет: упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (1 кг.) в парах</p>
<p>Техническая подготовка <i>Техника бега на короткие дистанции.</i> Изучение техники движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног. Техника высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала</p>	<p>выполняет пробегание отрезков с высокого старта в среднем и низком темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положение головы и сочетая ритм движения ног с работой рук</p> <p>выполняет имитацию постановки ноги</p>

<p>и по сигналу, установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, техника бега по выражу.</p> <p><i>Техника прыжка в длину с разбега.</i> Техника отталкивания, отталкивание с короткого разбега, приземление, отталкивание со среднего разбега, прыжок с полного разбега.</p>	<p>и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё; доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания; прыжки в шаге с 3 шагов разбега; прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов; прыжки с 3-5 шагов разбега, запрыгиванием в положении шага на возвышенность (горку матов, «коня» и т.д.); прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега через препятствие (барьер, резинку или планку); прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой, приземляясь в положении седа в яму с губкой (или с далёким выбрасыванием ног вперёд, прыгая в песок); вис на канате или кольцах в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; выпрыгивание с вися на канате в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; прыжки с 3-6 шагов разбега через препятствие (барьер, планку, резинку)</p>
<p><i>Техника эстафетного бега.</i> Техника передачи эстафетной палочки. Старт на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 – метровой зоне.</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; бег с ускорением 40 и более метров; бег с высоким подниманием коленей, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами на отрезках 30-40 м.; имитация движений руками на месте (как во время бега); бег по повороту</p>

	беговой дорожки (50-60 м.) с различной скоростью, затем бег по кругу различного радиуса (20-10 м.); бег с ускорением по повороту с выходом на прямую
Тактическая подготовка Тактика и техника передачи эстафетной палочки. Бег по дистанции 4 по 100 м. Тактика кроссовой подготовке.	выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; комплекс упражнений включающий разновидности ходьбы и бега; упражнения для развития гибкости, упражнения для дыхания; упражнения с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, переменный бег от 50 до 100м.
Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика. Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке	выполняет контрольные нормативы (по желанию), посещает спортивные соревнования по лёгкой атлетике и другим видам спорта. осуществляет использование своей техники в соревнованиях; видит свои ошибки и устраняет их.
Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления свода стопы, упражнения для формирования правильной осанки и координации движений, преодоление полосы препятствий.	выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в движении; акробатические упражнения; преодоление полосы препятствий; равномерный, переменный, интервально – повторный бег на дистанции от 30 до 60 м.
Специальная физическая подготовка <i>Упражнения для развития скорости: ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением</i>	<i>Упражнения для развития скорости: ускорение с максимальной скоростью 15 -40 м; повторное пробегание отрезков 15 – 20 м.; бег на месте с опорой руками на высоте таза при уменьшенной амплитуде движений</i>

<p><i>скорости и направления; эстафетный бег; подвижные игры;</i></p>	<p>ногами: «семенящий» бег с максимально возможным количеством шагов за единицу времени; максимально быстрый бег на отрезках 10-15 м. с наибольшим количеством шагов; имитация движений ногами велосипедиста, лежа на спине; бег с высоким подниманием бедра в упоре с выполнением движений каждым бедром 150 – 200 раз подряд; прыжки на одной ноге с выносом бедра; прыжки на двух ногах, почти на месте, с подтягиванием бедер к груди; подскоки и выпрыгивание на одной ноге, вторая на опоре высотой 90 – 100 и 50 – 60 см. (в коленном суставе не сгибается); выпрыгивание из глубокого приседа на двух ногах без дополнительной нагрузки; прыжки с места, с трёх, пяти и больше шагов; прыжкообразный бег 60 – 100 прыжков; рывки с высокого и низкого старта; бег с резким изменением направления</p>
<p><i>Упражнения для развития силы:</i></p>	<p><i>упражнения для развития силы:</i> выжимание веса из разных исходных положений; тяга силой рук к груди в наклоне вперёд; поднимание веса прямыми руками вперед из виса; поднимание веса с пола к груди с подрывом; поднимание гири к плечу с пола; толчок гири одной рукой из полуприседа; разгибание рук со штангой из-за головы; приседание с нагрузкой на плечах приседание со штангой сзади; выпады в сторону</p>
<p><i>упражнения для развития выносливости:</i></p>	<p><i>упражнения для развития выносливости:</i> непрерывный равномерный бег с увеличением продолжительности от 2 до 6 минут и</p>

	умеренной скоростью; непрерывный равномерный бег с постепенным увеличением скорости бега от медленного до среднего
<i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег, многоразовые прыжки с поворотами, акробатические элементы, подвижные игры;	<i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90, 180 градусов, акробатические элементы;
<i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места; метание мяча перескакивание через препятствия; подвижные игры	<i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств:</i> броски и ловля набивного мяча (1 кг.) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки на одной и двух ногах в длину, метание мяча (150 гр.), перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами;
<i>упражнения для развития прыгучести:</i>	<i>упражнения для развития прыгучести:</i> прыжки в длину с места и с разбега; прыжки с разбега через препятствия, отталкиваясь от мостика, и без него; разновидности опорных прыжков; выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки и выпрыгивания из разных исходных положений .
Контрольные соревнования и тесты Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок.	принимает участие в соревнованиях Осуществляет использование своей техники; видит свои ошибки и устраняет их; помогает своим товарищам при проведении соревнований.

2 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки
--------------------------------------	---

	учеников
<p>Теоретически-методические знания Общая характеристика здорового образа жизни. Виды нарушения осанки и их профилактика. Основы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями. Охрана жизнедеятельности во время занятий в спортивном кружке по лёгкой атлетике.</p>	<p>Ученик, ученица:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризует здоровый образ жизни, виды нарушений осанки; • соблюдает охрану жизнедеятельности во время занятий лёгкой атлетикой; • владеет методами самоконтроля за соблюдением правильного положения тела; основными приёмами самоконтроля за объективными показателями (ЧСС) во время занятий физическими упражнениями.
<p>История развития мировой лёгкой атлетики. Общая характеристика вида спорта, его виды, направления. Личная гигиена спортсмена. Режим и питание спортсменов. Техника безопасности и предупреждение травматизма</p>	<p>Ученик, ученица:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризует историю развития мировой лёгкой атлетики; • называет общую характеристику видов лёгкой атлетики. • соблюдает охрану жизнедеятельности безопасности и правила поведения на беговых дорожках и спортивном зале • владеет знаниями о технике безопасности и предупреждение травматизма
<p>Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития гибкости мышц ног, упражнения для формирования правильной осанки, координации движений.</p>	<p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, упражнения для развития мышц, упражнения для укрепления свода стопы, упражнения для формирования правильной осанки и координации движений;</p>
<p>Специальная физическая</p>	<p>выполняет упражнения для развития</p>

<p>подготовка</p> <p><i>Упражнения для развития координации движений и ловкости:</i> повторный бег 5х60 м. Выпады вперед и стороны с различной работой и положением рук. Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой рук. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки, с работой рук вверх.</p> <p><i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 раз; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления.</p>	<p><i>координации движений и ловкости:</i> ускорения до 10 м; повторный бег до 60 м; бег из разных исходных положений по зрительному и звуковому сигналу; бег с изменением скорости и направления; «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90-180 градусов; акробатические элементы;</p> <p>ходьбу перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра; бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки.</p> <p><i>упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 повторений; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления.</p>
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места; метание мяча с места</p>	<p>выполняет: <i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> броски и ловля набивного мяча (1 кг.) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, многократные прыжки в длину с места, метание мяча (150 гр.) с места с разбега; прыжки на одной и двух ногах в длину</p>
<p>Техническая подготовка</p> <p><i>Техника бега на короткие дистанции.</i> Изучение техники движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег. Техника бега по прямой .</p>	<p>выполняет пробегание отрезков с высокого старта в среднем и низком темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положение головы и сочетая ритм движения ног с работой рук; овладевает положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильной установки стартовых</p>

<p>Техника высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, установление стартовых колодок.</p> <p><i>Техника прыжка в длину с разбега.</i> Техника отталкивания, отталкивание с короткого разбега, приземление, отталкивание со среднего разбега, прыжок с полного разбега.</p>	<p>колодок; старт под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков 20-40 м.</p> <p>выполняет имитацию постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё; доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания; прыжки в шаге с 3 шагов разбега; прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов; прыжки с 3-5 шагов разбега, запрыгиванием в положении шага на возвышенность (горку матов, «коня» и т.д.); прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега через препятствие (барьер, резинку или планку); прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой, приземляясь в положении седа в яму с губкой (или с далёким выбрасыванием ног вперёд, прыгая в песок); вис на канате или кольцах в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; выпрыгивание с вися на канате в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; прыжки с 3-6 шагов разбега через препятствие (барьер, планку, резинку), расположенное на расстоянии 0.5 м. от места предполагаемого приземления; прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с акцентом на</p>
--	---

	<p>ускоренную постановку ноги на место отталкивания; прыжки с 5-9 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов; прыжки многоскоками с 5-7 шагов разбега с отталкиванием от пола (толчковой), напрыгиванием маховой ногой на мостик, затем толчковой на низкого «коня» с последующим доставанием предмета в положении шага; прыжки в шаге с 5-7 шагов разбега через два низких барьера, расположенных на расстоянии 1-1.5 м.</p>
<p><i>Техника эстафетного бега.</i> Техника передачи эстафетной палочки. Старт на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 – метровой зоне.</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; бег с ускорением 40 и более метров; бег с высоким подниманием коленей, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами на отрезках 30-40 м.; имитация движений руками на месте (как во время бега); бег по повороту беговой дорожки (50-60 м.) с различной скоростью, затем бег по кругу различного радиуса (20-10 м.); бег с ускорением по повороту с выходом на прямую; самостоятельная установка стартовых колодок; передача эстафетной палочки в парах (на месте, в ходьбе, в движении); строй в две разомкнутые шеренге на расстоянии 1-2 м. друг от друга, уступами вправо и влево, в зависимости от того, какой рукой передаётся эстафетная палочка, стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с</p>

	<p>небольшой паузой после команды передают палочку; стартующий ставит левую ногу вперёд и опираясь правой ногой о дорожку, левая рука отведена вверх – назад, опустив голову вниз смотрит за подходом передающего партнёра к контрольной отметке; передачу палочки на максимальной скорости с многократным пробеганием отрезков в 20 – метровой зоне.</p>
<p>Тактическая подготовка Тактика и техника передачи эстафетной палочки. Бег по дистанции 4 по 100 м. Тактика кроссовой подготовке.</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; комплекс упражнений включающий разновидности ходьбы и бега; упражнения для развития гибкости, упражнения для дыхания; упражнения с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, переменный бег от 50 до 100м., чередуя бег трусцой с максимальной скоростью, эстафетный бег от 100 до 200м.; переменного темповый бег от 1 до 3 км.; бег по мягкому грунту, песку, через природные препятствия от 200 до 300 м.</p>
<p>Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика. Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке</p>	<p>выполняет контрольные нормативы (по желанию), посещает спортивные соревнования по лёгкой атлетике и другим видам спорта. осуществляет использование своей техники в соревнованиях; видит свои ошибки и устраняет их.</p>
<p>Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления свода стопы,</p>	<p>выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в движении; акробатические упражнения; преодоление полосы препятствий; равномерный, переменный, интервально – повторный бег на дистанции от 30 до 60 м. с</p>

<p>упражнения для формирования правильной осанки и координации движений, преодоление полосы препятствий.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p><i>Упражнения для развития скорости: ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления; эстафетный бег; подвижные игры;</i></p>	<p>максимальной скоростью, равномерно – переменный бег на 100 – 400 м.;</p> <p><i>Упражнения для развития скорости: ускорение с максимальной скоростью 15 -40 м; повторное пробегание отрезков 15 – 20 м.; бег на месте с опорой руками на высоте таза при уменьшенной амплитуде движений ногами: «семенящий» бег с максимально возможным количеством шагов за единицу времени; максимально быстрый бег на отрезках 10-15 м. с наибольшим количеством шагов; имитация движений ногами велосипедиста, лежа на спине; бег с высоким подниманием бедра в упоре с выполнением движений каждым бедром 50 – 100 раз подряд; прыжки на одной ноге с выносом бедра; прыжки на двух ногах, почти на месте, с подтягиванием бедер к груди; подскоки и выпрыгивание на одной ноге, вторая на опоре высотой 90 – 100 и 50 – 60 см. (в коленном суставе не сгибается); выпрыгивание из глубокого приседа на двух ногах без дополнительной нагрузки; прыжки с места, с трёх, пяти и больше шагов; прыжкообразный бег 60 – 100 прыжков; рывки с высокого и низкого старта; бег с резким изменением направления; эстафеты с изменением направления движения на короткие отрезки; прыжки толчком одной ногой с целью достать</i></p>
--	--

	подвешенный предмет
<i>Упражнения для развития силы:</i>	<i>упражнения для развития силы:</i> выжимание веса из разных исходных положений; тяга силой рук к груди в наклоне вперед; поднимание веса прямыми руками вперед из виса; поднимание веса с пола к груди с подрывом; поднимание гири к плечу с пола; толчок гири одной рукой из полуприседа; разгибание рук со штангой из-за головы; приседание с нагрузкой на плечах приседание со штангой сзади; выпады в сторону, вперед, назад с нагрузкой на плечах; приседание на одной ноге с нагрузкой; наклоны и повороты туловища с нагрузкой на плечах в разные стороны; круговые движения туловища с нагрузкой на плечах; движения ногами в положении сидя с нагрузкой, поднимание туловища из положения лежа на спине с нагрузкой (ноги закреплены)
<i>упражнения для развития выносливости:</i>	<i>упражнения для развития выносливости:</i> непрерывный равномерный бег с увеличением продолжительности от 2 до 6 минут и умеренной скоростью; непрерывный равномерный бег с постепенным увеличением скорости бега от медленного до среднего; повторное пробегание отрезков 150 – 200м. с постепенным сокращением интервала отдыха между забегами.
<i>упражнения для развития ловкости: «челночный» бег, многоразовые прыжки с поворотами, акробатические элементы, подвижные игры;</i>	<i>упражнения для развития ловкости: «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90, 180 градусов, акробатические элементы;</i>

<p>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств: упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места; метание мяча перескакивание через препятствия; подвижные игры</p>	<p>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (1 кг.) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки на одной и двух ногах в длину, метание мяча (150 гр.), перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами;</p>
<p>упражнения для развития прыгучести:</p>	<p>упражнения для развития прыгучести: прыжки в длину с места и с разбега; прыжки с разбега через препятствия, отталкиваясь от мостика, и без него; разновидности опорных прыжков; выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки и выпрыгивания из разных исходных положений .</p>
<p>Контрольные соревнования и тесты Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок.</p>	<p>принимает участие в соревнованиях Осуществляет использование своей техники; видит свои ошибки и устраняет их; помогает своим товарищам при проведении соревнований.</p>

3 год обучения

<p>Содержание учебного материала</p>	<p>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников</p>
<p>Теоретически-методические знания Общая характеристика здорового образа жизни. Виды нарушения осанки и их профилактика. Основы самоконтроля во время занятий физическими</p>	<p>Ученик, ученица:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризует здоровый образ жизни, виды нарушений осанки; • соблюдает охрану жизнедеятельности во время занятий лёгкой атлетикой; • владеет методами самоконтроля за соблюдением правильного

<p>упражнениями. Охрана жизнедеятельности во время занятий в спортивном кружке по лёгкой атлетике.</p>	<p>положения тела; основными приёмами самоконтроля за объективными показателями (ЧСС) во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>История развития мировой лёгкой атлетики. Общая характеристика вида спорта, его виды, направления. Личная гигиена спортсмена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.</p>	<p>Ученик, ученица:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризует историю развития мировой лёгкой атлетики; • называет общую характеристику видов лёгкой атлетики. • соблюдает охрану жизнедеятельности безопасности и правила поведения на беговых дорожках и спортивном зале • владеет знаниями по оказанию самопомощи, оказании первой медицинской помощи, соблюдает врачебный контроль
<p>Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития гибкости мышц ног, упражнения для формирования правильной осанки, координации движений.</p>	<p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, упражнения для развития мышц, упражнения для укрепления свода стопы, упражнения для формирования правильной осанки и координации движений;</p>
<p>Специальная физическая подготовка <i>Упражнения для развития координации движений и ловкости:</i> повторный бег 5х60 м. Выпады вперёд и стороны с различной работой и положением рук. Ходьба выпадами, с высоким</p>	<p>выполняет упражнения для развития координации движений и ловкости: ускорения до 10 м; повторный бег до 60 м; бег из разных исходных положений по зрительному и звуковому сигналу; бег с изменением скорости и направления; «челночный» бег (разные варианты); многократные прыжки с поворотами на 90-180 градусов;</p>

<p>подниманием бедра и скрестно при различном положении рук. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой рук. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки, с работой рук вверх.</p> <p><i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 15-20 м. от 4 до 6 раз; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления.</p>	<p>акробатические элементы;</p> <p>ходьбу перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра; бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки.</p> <p><i>упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 15-20 м. от 4 до 6 повторений; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления.</p>
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места; метание мяча; подвижные и спортивные игры; перескакивание через препятствия</p>	<p>выполняет: упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (2 кг.) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, многократные прыжки в длину с места, метание мяча (150 гр.) с места с разбега; прыжки на одной и двух ногах в длину; перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами.</p>
<p>Техническая подготовка</p> <p><i>Техника бега на короткие дистанции.</i> Изучение техники движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег. Техника бега по прямой.</p> <p>Техника высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, установление стартовых колодок,</p>	<p>выполняет пробегание отрезков с высокого старта в среднем и низком темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положение головы и сочетая ритм движения ног с работой рук; овладевает положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильной установки стартовых колодок; старт под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков 30-40 м.; набегает на финишную ленточку с 5-10 м. с последующим выключением и бегом по инерции.</p>

<p>выполнение стартовых команд, техника бега по выражу.</p> <p><i>Техника прыжка в длину с разбега.</i> Техника отталкивания, отталкивание с короткого разбега, приземление, отталкивание со среднего разбега, прыжок с полного разбега.</p>	<p>выполняет имитацию постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё; доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания; прыжки в шаге с 3 шагов разбега; прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов; прыжки с 3-5 шагов разбега, запрыгиванием в положении шага на возвышенность (горку матов, «коня» и т.д.); прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега через препятствие (барьер, резинку или планку); прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой, приземляясь в положении седа в яму с губкой (или с далёким выбрасыванием ног вперёд, прыгая в песок); вис на канате или кольцах в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; выпрыгивание с вися на канате в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; прыжки с 3-6 шагов разбега через препятствие (барьер, планку, резинку), расположенное на расстоянии 0.5 м. от места предполагаемого приземления; прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с акцентом на ускоренную постановку ноги на место отталкивания; прыжки с 5-9 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой)</p>
--	---

	<p>различных предметов; прыжки многоскоками с 5-7 шагов разбега с отталкиванием от пола (толчковой), напрыгиванием маховой ногой на мостик, затем толчковой на низкого «коня» с последующим доставанием предмета в положении шага; прыжки в шаге с 5-7 шагов разбега через два низких барьера, расположенных на расстоянии 1-1.5 м.; прыжки с гимнастического мостика с 5-7 шагов разбега.</p>
<p><i>Техника эстафетного бега.</i> Техника передачи эстафетной палочки. Старт на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 – метровой зоне.</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 30-60 м. с невысокой скоростью; бег с ускорением 40 и более метров; бег с высоким подниманием коленей, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами на отрезках 30-40 м.; имитация движений руками на месте (как во время бега); бег по повороту беговой дорожки (50-60 м.) с различной скоростью, затем бег по кругу различного радиуса (20-10 м.); бег с ускорением по повороту с выходом на прямую; самостоятельная установка стартовых колодок; передача эстафетной палочки в парах (на месте, в ходьбе, в движении); строй в две разомкнутые шеренге на расстоянии 1-2 м. друг от друга, уступами вправо и влево, в зависимости от того, какой рукой передаётся эстафетная палочка, стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды передают палочку; стартующий ставит</p>

	<p>левую ногу вперед и опираясь правой ногой о дорожку, левая рука отведена вверх – назад, опустив голову вниз смотрит за подходом передающего партнёра к контрольной отметке; передачу палочки на максимальной скорости с многократным пробеганием отрезков в 20 – метровой зоне.</p>
<p>Тактическая подготовка Тактика и техника передачи эстафетной палочки. Бег по дистанции 4по 100 м. Тактика кроссовой подготовке.</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; комплекс упражнений включающий разновидности ходьбы и бега; упражнения для развития гибкости, упражнения для дыхания; упражнения с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, переменный бег от 50 до 100м., чередуя бег трусцой с максимальной скоростью</p>
<p>Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика. Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке</p>	<p>выполняет контрольные нормативы (по желанию), посещает спортивные соревнования по лёгкой атлетике и другим видам спорта. осуществляет использование своей техники в соревнованиях; видит свои ошибки и устраняет их.</p>
<p>Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления свода стопы, упражнения для формирования правильной осанки и координации движений, преодоление полосы препятствий.</p> <p>Специальная физическая</p>	<p>выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в движении; акробатические упражнения; преодоление полосы препятствий; равномерный, переменный, интервально – повторный бег на дистанции от 30 до 60 м. с максимальной скоростью, равномерно – переменный бег на 150 – 300 м.;</p>

<p>ПОДГОТОВКА</p> <p><i>Упражнения для развития скорости: ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления; эстафетный бег; подвижные игры;</i></p>	<p><i>Упражнения для развития скорости: ускорение с максимальной скоростью 15 -40 м; повторное пробегание отрезков 15 – 20 м.; бег на месте с опорой руками на высоте таза при уменьшенной амплитуде движений ногами: «семенящий» бег с максимально возможным количеством шагов за единицу времени; максимально быстрый бег на отрезках 10-15 м. с наибольшим количеством шагов; имитация движений ногами велосипедиста, лежа на спине; бег с высоким подниманием бедра в упоре с выполнением движений каждым бедром 100 – 150 раз подряд; прыжки на одной ноге с выносом бедра; прыжки на двух ногах, почти на месте, с подтягиванием бедер к груди; подскоки и выпрыгивание на одной ноге, вторая на опоре высотой 90 – 100 и 50 – 60 см. (в коленном суставе не сгибается); выпрыгивание из глубокого приседа на двух ногах без дополнительной нагрузки; прыжки с места, с трёх, пяти и больше шагов; прыжкообразный бег 60 – 100 прыжков; рывки с высокого и низкого старта; бег с резким изменением направления; эстафеты с изменением направления движения на короткие отрезки; прыжки толчком одной ногой с целью достать подвешенный предмет</i></p>
<p><i>Упражнения для развития силы:</i></p>	<p><i>упражнения для развития силы: выжимание веса из разных исходных положений; тяга силой рук к груди в наклоне вперёд; поднимание веса прямыми руками вперед из вися;</i></p>

	<p>поднимание веса с пола к груди с подрывом; поднимание гири к плечу с пола; толчок гири одной рукой из полуприседа; разгибание рук со штангой из-за головы; приседание с нагрузкой на плечах приседание со штангой сзади; выпады в сторону, вперед, назад с нагрузкой на плечах; приседание на одной ноге с нагрузкой; наклоны и повороты туловища с нагрузкой на плечах в разные стороны; круговые движения туловища с нагрузкой на плечах; движения ногами в положении сидя с нагрузкой, поднимание туловища из положения лежа на спине с нагрузкой (ноги закреплены)</p>
<p><i>упражнения для развития выносливости:</i></p>	<p><i>упражнения для развития выносливости:</i> непрерывный равномерный бег с увеличением продолжительности от 2 до 6 минут и умеренной скоростью; непрерывный равномерный бег с постепенным увеличением скорости бега от медленного до среднего; повторное пробегание отрезков 150 – 300м. с постепенным сокращением интервала отдыха между забегами.</p>
<p><i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег, многократные прыжки с поворотами, акробатические элементы, подвижные игры;</p>	<p><i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег (разные варианты); многократные прыжки с поворотами на 90, 180 градусов, акробатические элементы;</p>
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места;</p>	<p><i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств:</i> броски и ловля набивного мяча (2 кг.) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки на одной и двух ногах в длину, метание мяча (150 гр.),</p>

метание мяча перескакивание через препятствия; подвижные игры	перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами;
<i>упражнения для развития прыгучести:</i>	<i>упражнения для развития прыгучести:</i> прыжки в длину с места и с разбега; прыжки с разбега через препятствия, отталкиваясь от мостика, и без него; разновидности опорных прыжков; выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки и выпрыгивания из разных исходных положений .
Контрольные соревнования и тесты Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок.	принимает участие в соревнованиях Осуществляет использование своей техники; видит свои ошибки и устраняет их; помогает своим товарищам при проведении соревнований.

4 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Теоретически-методические знания Общая характеристика здорового образа жизни. Виды нарушения осанки и их профилактика. Основы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями. Охрана жизнедеятельности во время занятий в спортивном кружке по лёгкой атлетике.	Ученик, ученица: <ul style="list-style-type: none"> • характеризует здоровый образ жизни, виды нарушений осанки; • соблюдает охрану жизнедеятельности во время занятий лёгкой атлетикой; • владеет методами самоконтроля за соблюдением правильного положения тела; основными приёмами самоконтроля за объективными показателями (ЧСС) во время занятий физическими упражнениями.

<p>История развития мировой лёгкой атлетики. Общая характеристика вида спорта, его виды, направления. Личная гигиена спортсмена. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.</p>	<p>Ученик, ученица:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризует историю развития мировой лёгкой атлетики; • называет общую характеристику видов лёгкой атлетики. • соблюдает охрану жизнедеятельности безопасности и правила поведения на беговых дорожках и спортивном зале • знает правила судейства, организацию и проведение соревнований
<p>Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития гибкости мышц ног, упражнения для формирования правильной осанки, координации движений.</p>	<p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, упражнения для развития мышц, упражнения для укрепления свода стопы, упражнения для формирования правильной осанки и координации движений;</p>
<p>Специальная физическая подготовка <i>Упражнения для развития координации движений и ловкости:</i> повторный бег 5х60 м. Выпады вперёд и стороны с различной работой и положением рук. Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой рук. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени,</p>	<p>выполняет упражнения для развития координации движений и ловкости: ускорения до 10 м; повторный бег до 60 м; бег из разных исходных положений по зрительному и звуковому сигналу; бег с изменением скорости и направления; «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90-180 градусов; акробатические элементы;</p> <p>ходьбу перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра; бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки.</p>

<p>подскоки, с работой рук вверх. <i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 раз; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления.</p>	<p><i>упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 повторений; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления.</p>
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места; метание мяча; подвижные и спортивные игры; перескакивание через препятствия</p>	<p>выполняет: <i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> броски и ловля набивного мяча (1 кг.) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, многократные прыжки в длину с места, метание мяча (150 гр.) с места с разбега; прыжки на одной и двух ногах в длину; перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами.</p>
<p>Техническая подготовка <i>Техника бега на короткие дистанции.</i> Изучение техники движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег. Техника бега по прямой. Техника высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, техника бега по выражу. <i>Техника прыжка в длину с разбега.</i> Техника отталкивания, отталкивание с короткого разбега, приземление,</p>	<p>выполняет пробегание отрезков с высокого старта в среднем и низком темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положение головы и сочетая ритм движения ног с работой рук; овладевает положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильной установки стартовых колодок; старт под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков 20-40 м.; набегает на финишную ленточку с 20-30 м. с последующим выключением и бегом по инерции.</p> <p>выполняет имитацию постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё; доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания; прыжки в шаге с 3 шагов</p>

<p>отталкивание со среднего разбега, прыжок с полного разбега.</p>	<p>разбега; прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов; прыжки с 3-5 шагов разбега, запрыгиванием в положении шага на возвышенность (горку матов, «коня» и т.д.); прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега через препятствие (барьер, резинку или планку); прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой, приземляясь в положении седа в яму с губкой (или с далёким выбрасыванием ног вперёд, прыгая в песок); вис на канате или кольцах в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; выпрыгивание с вися на канате в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; прыжки с 3-6 шагов разбега через препятствие (барьер, планку, резинку), расположенное на расстоянии 0.5 м. от места предполагаемого приземления; прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с акцентом на ускоренную постановку ноги на место отталкивания; прыжки с 5-9 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов; прыжки многоскоками с 5-7 шагов разбега с отталкиванием от пола (толчковой), напрыгиванием маховой ногой на мостик, затем толчковой на низкого «коня» с последующим доставанием предмета в положении шага; прыжки в</p>
--	--

	шаге с 5-7 шагов разбега через два низких барьера, расположенных на расстоянии 1-1.5 м.; прыжки с гимнастического мостика с 5-7 шагов разбега.
<p><i>Техника эстафетного бега.</i> Техника передачи эстафетной палочки. Старт на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 – метровой зоне.</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; бег с ускорением 40 и более метров; бег с высоким подниманием коленей, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами на отрезках 30-40 м.; имитация движений руками на месте (как во время бега); бег по повороту беговой дорожки (50-60 м.) с различной скоростью, затем бег по кругу различного радиуса (20-10 м.); бег с ускорением по повороту с выходом на прямую; самостоятельная установка стартовых колодок; передача эстафетной палочки в парах (на месте, в ходьбе, в движении); строй в две разомкнутые шеренге на расстоянии 1-2 м. друг от друга, уступами вправо и влево, в зависимости от того, какой рукой передаётся эстафетная палочка, стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды передают палочку; стартующий ставит левую ногу вперёд и опираясь правой ногой о дорожку, левая рука отведена вверх – назад, опустив голову вниз смотрит за подходом передающего партнёра к контрольной отметке; передачу палочки на максимальной скорости с многократным пробеганием</p>

	отрезков в 20 – метровой зоне.
<p>Тактическая подготовка Тактика и техника передачи эстафетной палочки. Бег по дистанции 4по 100 м. Тактика кроссовой подготовке.</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; комплекс упражнений включающий разновидности ходьбы и бега; упражнения для развития гибкости, упражнения для дыхания; упражнения с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, переменный бег от 50 до 100м., чередуя бег трусцой с максимальной скоростью, эстафетный бег от 100 до 200м.; переменно-темповый бег от 1 до 3 км.; бег по мягкому грунту, песку, через природные препятствия от 500 до1000м.</p>
<p>Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика. Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке</p>	<p>выполняет контрольные нормативы (по желанию), посещает спортивные соревнования по лёгкой атлетике и другим видам спорта. осуществляет использование своей техники в соревнованиях; видит свои ошибки и устраняет их.</p>
<p>Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления свода стопы, упражнения для формирования правильной осанки и координации движений, преодоление полосы препятствий.</p> <p>Специальная физическая подготовка <i>Упражнения для развития скорости: ускорение до 10 м;</i></p>	<p>выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в движении; акробатические упражнения; преодоление полосы препятствий; равномерный, переменный, интервально – повторный бег на дистанции от 30 до 60 м. с максимальной скоростью, равномерно – переменный бег на 100 – 400 м.;</p> <p><i>Упражнения для развития скорости: ускорение с максимальной скоростью</i></p>

<p><i>бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления; эстафетный бег; подвижные игры;</i></p>	<p>15 -40 м; повторное пробегание отрезков 15 – 20 м.; бег на месте с опорой руками на высоте таза при уменьшенной амплитуде движений ногами: «семенящий» бег с максимально возможным количеством шагов за единицу времени; максимально быстрый бег на отрезках 10-15 м. с наибольшим количеством шагов; имитация движений ногами велосипедиста, лежа на спине; бег с высоким подниманием бедра в упоре с выполнением движений каждым бедром 100 – 150 раз подряд; прыжки на одной ноге с выносом бедра; прыжки на двух ногах, почти на месте, с подтягиванием бедер к груди; подскоки и выпрыгивание на одной ноге, вторая на опоре высотой 90 – 100 и 50 – 60 см. (в коленном суставе не сгибается); выпрыгивание из глубокого приседа на двух ногах без дополнительной нагрузки; прыжки с места, с трёх, пяти и больше шагов; прыжкообразный бег 50 – 70 прыжков; рывки с высокого и низкого старта; бег с резким изменением направления; эстафеты с изменением направления движения на короткие отрезки; прыжки толчком одной ногой с целью достать подвешенный предмет; многоразовое поднимание на пальцах ног, прыжки со следующим толчком двумя ногами, изменение направления движения за зрительным ориентиром и сигналом.</p>
<p><i>Упражнения для развития силы:</i></p>	<p><i>упражнения для развития силы:</i> выжимание веса из разных исходных положений; тяга силой рук к груди в наклоне вперёд; поднимание веса</p>

	<p>прямыми руками вперед из виса; поднимание веса с пола к груди с подрывом; поднимание гири к плечу с пола; толчок гири одной рукой из полуприседа; разгибание рук со штангой из-за головы; приседание с нагрузкой на плечах приседание со штангой сзади; выпады в сторону, вперед, назад с нагрузкой на плечах; приседание на одной ноге с нагрузкой; наклоны и повороты туловища с нагрузкой на плечах в разные стороны; круговые движения туловища с нагрузкой на плечах; движения ногами в положении сидя с нагрузкой, поднимание туловища из положения лежа на спине с нагрузкой (ноги закреплены); то же самое на наклонной гимнастической скамье; вис углом на перекладине с разведением и сведением ног;</p>
<p><i>упражнения для развития выносливости:</i></p>	<p><i>упражнения для развития выносливости:</i> непрерывный равномерный бег с увеличением продолжительности от 2 до 6 минут и умеренной скоростью; непрерывный равномерный бег с постепенным увеличением скорости бега от медленного до среднего; повторное пробегание отрезков 250 – 500м. с постепенным сокращением интервала отдыха между забегами.</p>
<p><i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег, многократные прыжки с поворотами, акробатические элементы, подвижные игры;</p>	<p><i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег (разные варианты); многократные прыжки с поворотами на 90, 180 градусов, акробатические элементы;</p>
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых</i></p>	<p><i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств:</i> броски и</p>

<p><i>качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места; метание мяча перескакивание через препятствия; подвижные игры</p>	<p>ловля набивного мяча (1 кг.) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки на одной и двух ногах в длину, метание мяча (150 гр.), перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами;</p>
<p><i>упражнения для развития прыгучести:</i></p>	<p><i>упражнения для развития прыгучести:</i> прыжки в длину с места и с разбега; прыжки с разбега через препятствия, отталкиваясь от мостика, и без него; разновидности опорных прыжков; выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки и выпрыгивания из разных исходных положений .</p>
<p>Контрольные соревнования и тесты Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок.</p>	<p>принимает участие в соревнованиях Осуществляет использование своей техники; видит свои ошибки и устраняет их; помогает своим товарищам при проведении соревнований.</p>

5 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
<p>Теоретически-методические знания Общая характеристика здорового образа жизни. Виды нарушения осанки и их профилактика. Основы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями. Охрана жизнедеятельности во время</p>	<p>Ученик, ученица:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризует здоровый образ жизни, виды нарушений осанки; • соблюдает охрану жизнедеятельности во время занятий лёгкой атлетикой; • владеет методами самоконтроля за соблюдением правильного положения тела; основными приёмами самоконтроля за

занятий в спортивном кружке по лёгкой атлетике.	объективными показателями (ЧСС) во время занятий физическими упражнениями.
История развития мировой лёгкой атлетики. Общая характеристика вида спорта, его виды, направления. Личная гигиена спортсмена.	<p>Ученик, ученица:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризует историю развития мировой лёгкой атлетики; • называет общую характеристику видов лёгкой атлетики. • соблюдает охрану жизнедеятельности безопасности и правила поведения на беговых дорожках и спортивном зале;
<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Общеразвивающие упражнения: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития гибкости мышц ног, упражнения для формирования правильной осанки, координации движений.</p>	<p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, упражнения для развития мышц, упражнения для укрепления свода стопы, упражнения для формирования правильной осанки и координации движений;</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p> <p><i>Упражнения для развития координации движений и ловкости:</i> повторный бег 5х60 м. Выпады вперёд и стороны с различной работой и положением рук. Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой рук. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени,</p>	<p>выполняет упражнения для развития координации движений и ловкости:</p> <p>ускорения до 10 м; повторный бег до 60 м; бег из разных исходных положений по зрительному и звуковому сигналу; бег с изменением скорости и направления; «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90-180 градусов; акробатические элементы;</p> <p>ходьбу перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра; бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки.</p>

<p>подскоки, с работой рук вверх. <i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 раз; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления.</p>	<p><i>упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 повторений; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления.</p>
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места; метание мяча; подвижные и спортивные игры; перескакивание через препятствия</p>	<p>выполняет: <i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> броски и ловля набивного мяча (1 кг.) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, многократные прыжки в длину с места, метание мяча (150 гр.) с места с разбега; прыжки на одной и двух ногах в длину; перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами.</p>
<p>Техническая подготовка <i>Техника бега на короткие дистанции.</i> Изучение техники движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег. Техника бега по прямой. Техника высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, техника бега по выражу. <i>Техника прыжка в длину с разбега.</i> Техника отталкивания, отталкивание с короткого разбега, приземление,</p>	<p>выполняет пробегание отрезков с высокого старта в среднем и низком темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положение головы и сочетая ритм движения ног с работой рук; овладевает положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильной установки стартовых колодок; старт под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков 20-40 м.; набегает на финишную ленточку с 20-30 м. с последующим выключением и бегом по инерции.</p> <p>выполняет имитацию постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё; доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания; прыжки в шаге с 3 шагов</p>

<p>отталкивание со среднего разбега, прыжок с полного разбега.</p>	<p>разбега; прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов; прыжки с 3-5 шагов разбега, запрыгиванием в положении шага на возвышенность (горку матов, «коня» и т.д.); прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега через препятствие (барьер, резинку или планку); прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой, приземляясь в положении седа в яму с губкой (или с далёким выбрасыванием ног вперёд, прыгая в песок); вис на канате или кольцах в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; выпрыгивание с вися на канате в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; прыжки с 3-6 шагов разбега через препятствие (барьер, планку, резинку), расположенное на расстоянии 0.5 м. от места предполагаемого приземления; прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с акцентом на ускоренную постановку ноги на место отталкивания; прыжки с 5-9 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов; прыжки многоскоками с 5-7 шагов разбега с отталкиванием от пола (толчковой), напрыгиванием маховой ногой на мостик, затем толчковой на низкого «коня» с последующим доставанием предмета в положении шага; прыжки в</p>
--	--

	шаге с 5-7 шагов разбега через два низких барьера, расположенных на расстоянии 1-1.5 м.; прыжки с гимнастического мостика с 5-7 шагов разбега.
<p><i>Техника эстафетного бега.</i> Техника передачи эстафетной палочки. Старт на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 – метровой зоне.</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; бег с ускорением 40 и более метров; бег с высоким подниманием коленей, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами на отрезках 30-40 м.; имитация движений руками на месте (как во время бега); бег по повороту беговой дорожки (50-60 м.) с различной скоростью, затем бег по кругу различного радиуса (20-10 м.); бег с ускорением по повороту с выходом на прямую; самостоятельная установка стартовых колодок; передача эстафетной палочки в парах (на месте, в ходьбе, в движении); строй в две разомкнутые шеренге на расстоянии 1-2 м. друг от друга, уступами вправо и влево, в зависимости от того, какой рукой передаётся эстафетная палочка, стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды передают палочку; стартующий ставит левую ногу вперёд и опираясь правой ногой о дорожку, левая рука отведена вверх – назад, опустив голову вниз смотрит за подходом передающего партнёра к контрольной отметке; передачу палочки на максимальной скорости с многократным пробеганием</p>

	отрезков в 20 – метровой зоне.
<p>Тактическая подготовка Тактика и техника передачи эстафетной палочки. Бег по дистанции 4по 100 м. Тактика кроссовой подготовке.</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; комплекс упражнений включающий разновидности ходьбы и бега; упражнения для развития гибкости, упражнения для дыхания; упражнения с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, переменный бег от 50 до 100м., чередуя бег трусцой с максимальной скоростью, эстафетный бег от 100 до 200м.; переменно-темповый бег от 1 до 3 км.; бег по мягкому грунту, песку, через природные препятствия от 500 до1000м.</p>
<p>Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика. Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке</p>	<p>выполняет контрольные нормативы (по желанию), посещает спортивные соревнования по лёгкой атлетике и другим видам спорта. осуществляет использование своей техники в соревнованиях; видит свои ошибки и устраняет их.</p>
<p>Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления свода стопы, упражнения для формирования правильной осанки и координации движений, преодоление полосы препятствий.</p> <p>Специальная физическая подготовка <i>Упражнения для развития скорости: ускорение до 10 м;</i></p>	<p>выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в движении; акробатические упражнения; преодоление полосы препятствий; равномерный, переменный, интервально – повторный бег на дистанции от 30 до 60 м. с максимальной скоростью, равномерно – переменный бег на 200 – 600 м.;</p> <p><i>Упражнения для развития скорости: ускорение с максимальной скоростью</i></p>

<p><i>бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления; эстафетный бег; подвижные игры;</i></p>	<p>15 -40 м; повторное пробегание отрезков 15 – 20 м.; бег на месте с опорой руками на высоте таза при уменьшенной амплитуде движений ногами: «семенящий» бег с максимально возможным количеством шагов за единицу времени; максимально быстрый бег на отрезках 10-15 м. с наибольшим количеством шагов; имитация движений ногами велосипедиста, лежа на спине; бег с высоким подниманием бедра в упоре с выполнением движений каждым бедром 150 – 200 раз подряд; прыжки на одной ноге с выносом бедра; прыжки на двух ногах, почти на месте, с подтягиванием бедер к груди; подскоки и выпрыгивание на одной ноге, вторая на опоре высотой 90 – 100 и 50 – 60 см. (в коленном суставе не сгибается); выпрыгивание из глубокого приседа на двух ногах без дополнительной нагрузки; прыжки с места, с трёх, пяти и больше шагов; прыжкообразный бег 60 – 100 прыжков; рывки с высокого и низкого старта; бег с резким изменением направления; эстафеты с изменением направления движения на короткие отрезки; прыжки толчком одной ногой с целью достать подвешенный предмет; многоразовое поднимание на пальцах ног, прыжки со следующим толчком двумя ногами, изменение направления движения за зрительным ориентиром и сигналом.</p>
<p><i>Упражнения для развития силы:</i></p>	<p><i>упражнения для развития силы:</i> выжимание веса из разных исходных положений; тяга силой рук к груди в наклоне вперёд; поднимание веса</p>

	<p>прямыми руками вперед из виса; поднимание веса с пола к груди с подрывом; поднимание гири к плечу с пола; толчок гири одной рукой из полуприседа; разгибание рук со штангой из-за головы; приседание с нагрузкой на плечах приседание со штангой сзади; выпады в сторону, вперед, назад с нагрузкой на плечах; приседание на одной ноге с нагрузкой; наклоны и повороты туловища с нагрузкой на плечах в разные стороны; круговые движения туловища с нагрузкой на плечах; движения ногами в положении сидя с нагрузкой, поднимание туловища из положения лежа на спине с нагрузкой (ноги закреплены); то же самое на наклонной гимнастической скамье; вис углом на перекладине с разведением и сведением ног;</p>
<p><i>упражнения для развития выносливости:</i></p>	<p><i>упражнения для развития выносливости:</i> непрерывный равномерный бег с увеличением продолжительности от 2 до 6 минут и умеренной скоростью; непрерывный равномерный бег с постепенным увеличением скорости бега от медленного до среднего; повторное пробегание отрезков 250 – 500м. с постепенным сокращением интервала отдыха между забегами.</p>
<p><i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег, многократные прыжки с поворотами, акробатические элементы, подвижные игры;</p>	<p><i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег (разные варианты); многократные прыжки с поворотами на 90, 180 градусов, акробатические элементы;</p>
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых</i></p>	<p><i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств:</i> броски и</p>

<i>качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места; метание мяча перескакивание через препятствия; подвижные игры	ловля набивного мяча (1 кг.) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки на одной и двух ногах в длину, метание мяча (150 гр.), перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами;
<i>упражнения для развития прыгучести:</i>	<i>упражнения для развития прыгучести:</i> прыжки в длину с места и с разбега; прыжки с разбега через препятствия, отталкиваясь от мостика, и без него; разновидности опорных прыжков; выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки и выпрыгивания из разных исходных положений .
Контрольные соревнования и тесты Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок.	принимает участие в соревнованиях Осуществляет использование своей техники; видит свои ошибки и устраняет их; помогает своим товарищам при проведении соревнований.

6 Методические рекомендации

6.1. Физическая подготовка

.Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, «конь», «козёл», гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, канат).

1.1 Упражнения на гимнастической стенке:

1. Встать спиной вплотную к гимнастической стенке, руки ладонями вверх на уровне головы. После хвата за рейку снизу прогнуться вперёд с выпрямлением рук.
2. Встать боком к гимнастической стенке, ближняя рука хватом снизу на уровне пояса, дальняя – хватом сверху над головой. Выпрямлять руки, прогибаясь в боковой плоскости.

3. Встать на нижней рейке лицом к стене и, держась руками на уровне пояса, опускать таз назад – вниз, сгибаясь в тазобедренном суставе, сохраняя ноги и руки прямыми.
4. Наклоны вперед к ноге (левой и правой) в положении стоя лицом к гимнастической стенке, зацепившись носками ноги за рейку на уровне таза.
5. Поставить ногу на рейку на уровне пояса, посылать таз вперед в положение выпада.
6. Стоя спиной к стене с наклоном вперед, взяться руками на уровне коленей за рейку и пружинисто нагибаться к коленям. Ноги не сгибать.
7. Сидя спиной к гимнастической стенке, прямыми руками хват вверх за рейку, ноги на ширине плеч полусогнутые (прямые), прогнуться и перейти в положение «моста».
8. Стоя на расстоянии шага от стены, руки вверх, прогнуться назад и, перебирая руками рейки, перейти в положение «моста», а затем вернуться в исходное положение.
9. Стоя вплотную лицом к стене, прямыми руками хвата над головой, мах ногой вверх, стремясь достать стопой место хвата. При махе носок сгибать «на себя».
10. Упираясь ногой в первую рейку, хват на уровне пояса, отодвигать находящуюся сзади ногу до положения «полушпагат» с покачиванием вверх и вниз. Стоя вплотную лицом к стене, держаться руками на уровне пояса. Выпрямляя руки, отклониться назад, не отрываясь тазом от стенки.
11. Закрепив носком под рейкой прямую ногу на уровне пояса в стенке, полуприсесть на другой ноге с последующим выпрыгиванием вверх.
12. Стоя на рейке ноги врозь и держась на уровне пояса, глубоко присесть. Коленей от рейки не отрывать.
13. Лежа на спине, головой к стенке, взяться за третью рейку от пола. Повторно принимать положение стойки на лопатках, разводить и сводить ноги в положение «ножниц».
14. Опуститься с верхней рейки вниз на одних руках, перебирая рейки в положении вися лицом к стене.

Разнообразие исходных положений у гимнастической стенки дает возможность направленно влиять на развитие конкретных мышечных групп. Эти упражнения чрезвычайно полезны для общего развития занимающихся и имеют эффективное корригирующее воздействие.

6.2 Упражнения с набивными мячами:

1. Наклоны и повороты туловища с мячом в руках.
2. Броски мяча двумя руками снизу (стоя на прямых ногах).
3. Броски мяча вперед двумя руками снизу. Во время броска одновременно разгибать согнутые в коленных суставах ноги, поднимаясь на носки.
4. Посуприседание с мячом у груди, затем толчок вверх с одновременным разгибанием рук, туловища и ног в направлении броска мяча.
5. Стоя спиной к партнёру, бросать мяч прямыми руками через себя, прогибаясь в пояснице.
6. Бросать мяч между ногами вниз – назад из положения стоя спиной к партнёру, ноги врозь.
7. Толчком мяча от груди двумя руками. В первых попытках ноги вместе, в последующих левая выставляется на шаг вперед. Одновременно с окончанием усилия руками важно прочувствовать движение ног, помогающих броску.
8. Бросок мяча вперёд из-за головы двумя руками, туловище одновременно подаётся на стоящую впереди прямую левую ногу, которой в момент предварительного замаха начинается шаг вперед.
9. Толкание мяча одной рукой от плеча из положения стоя ноги врозь, лицом (а потом боком) к партнеру.
10. Метание мяча одной и двумя руками из положения лежа и сидя.
11. Прыжок вверх с зажатым ступнями мячом, бросок мяча ногами вверх или вперед партнеру.
12. Откатывание мяча партнеру разгибанием ног из положения сидя на полу.
13. Передача мяча или бросок мяча с поворотом туловища из положения стоя (сидя) спиной к партнеру.
14. Бросок мяча через голову из-за спины с наклоном вперед.

Чтобы успешно выполнять упражнения с набивными мячами в парах, юные спортсмены должны научиться ловить мяч двумя руками сбоку, сжимая его ладонями и амортизируя силу броска мягким сгибанием рук к себе. Надо научит детей во всех упражнениях бросать мяч точно на необходимое расстояние и строго в заданном направлении. В большинстве упражнений для удобства ловли партнером мяч надо бросать по крутой траектории полета. Без развития навыков ловли и точной передачи эти упражнения превратятся в скучное подбирание упавших на пол мячей,

нарушится темп проведения заданий. Падение мяча на пол надо расценивать как одну из ошибок.

6.3 Упражнения с использованием канатов:

1. С разбега прыгнуть на канат и повиснуть на нем, в момент кача преодолеть, поднимая ноги, находящееся на пути полета препятствие («конь», скакалка, протянутая поперёк движения).
2. С разбега прыгнуть на канат, повиснуть на нем и в момент окончания кача вскочить на стопку матов или «коня».
3. Держась руками на канат, перепрыгнуть планку, установленную на высоте пояса (разбег от 1 до 3 шагов).

6.4 Методические указания при проведении подвижных игр.

Физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных навыков, нередко вызывают своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса даже у самых сознательных и трудолюбивых юных спортсменов. Это естественная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Игры активизируют внимание, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. В силу вступает эффект «активного отдыха», связанный с влиянием взаимной индукции, возбуждения и торможения нервных различных мышечных групп, с индуктивным торможением нервных клеток, обуславливающих повышение их функционального состояния.

Эффективность и целесообразность применения подвижных игр в спортивной подготовке подтверждаются современной спортивной практикой и имеют научно – теоретическое обоснование. Интерес к игровой деятельности не только ребёнка, но и взрослого человека естествен и объясним природой самой игры. Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельности, инициативности, без которых спортивная деятельность невозможна. Несмотря на то, что игры часто включают в себя действия, избирательно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их следует рассматривать как упражнения общего физического действия. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого – то одного качества.

Для специально физической подготовки в лёгкой атлетике можно подбирать и составлять, направленные на развитие того или иного качества. Игровой материал необходимо планировать с учетом положительного переноса навыков. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на тренировках при формировании навыков. Важно также иметь в виду, что технически верное выполнение движений на большой скорости – очень сложная задача. Она решается лишь специально продуманной системой спортивной подготовки, в том числе и с применением игры. В играх, где навык совершенствуется в условиях, приближенных к соревнованиям, важно оценивать не только быстроту завершения игрового задания, сюжета, сколько выполнения основного технического приёма. Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной технике. Систематическое проведение различных игр позволяет создать у спортсменов (особенно начинающих) определённый запас движений. На этой базе легче формируется навык. Следует подчеркнуть, что навык формируемый в спорте, реализуется, как правило, без игры, без участия эмоций. Более того, эмоции способны только нарушить действия и затруднить достижение цели. Игра приходит на помощь тренеру лишь тогда, когда движение автоматизируются и внимание сосредотачивается не только на двигательном акте, а на результате действия, условий и ситуации, в которых оно выполняется (сначала разучивается кувырок, приём игры, передача эстафеты, прыжок с места и т.п., затем эти элементы включаются в игру). Здесь игра выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях. Навык становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким вариативным. Спортсмен приобретает способности применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирает для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия. Подвижная игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее к тому же активно работать мысль. Поэтому использование в тренировках игр для решения различных педагогических задач способствует созданию общих предпосылок для овладения тактикой. К тому же игровая деятельность всегда включает в себя простейшие или более сложные способы ведения борьбы. В игре участники должны сами уметь рассчитывать свои силы, определять рациональные приёмы действий.

Подбирая специальные игры, тренер может обучать начинающего спортсмена элементарным стандартным тактическим приёмам, в которых тот будет осмысленно использовать свои физические способности и применять спортивную тактику. При этом важно формировать тактику, направленную на наступательное ведение борьбы. При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом или однообразным характером выполняемых упражнений, включение подвижных игр в тренировки вновь повышает внимание и нормализует работоспособность занимающихся. Процесс освоения технических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена, его увлечённости. При возникновении у игроков отрицательных эмоций коэффициент полезного действия тренировки значительно падает. Включение в неё несложных игр, не похожих по своей сути, двигательной структуре, ритму и характеру мышечной деятельности на выполняемые упражнения, содействует созданию у занимающихся в игре положительных эмоций. Переключение с одного вида деятельности на другой, элемент сознания, свободного выбора действий в игре позволяет открыть «второе дыхание» для продолжения интенсивной тренировки после активного отдыха. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

В играх для активации внимания и повышения эмоционального состояния обычно нет больших физических напряжений и строгого конфликта. Важно точно определить, когда настало время включить в занятие игру. Иногда игра входит в разминку или включается в заключительную часть тренировки для сохранения хорошего настроения. Однако возможно и незапланированное проведение игры в занятии.

6.5. Эстафеты

Возрастная категория	Вид эстафеты	Дистанция
10 -11 лет	Встречная	15- 30 м.
11 -12 лет	Встречная и с последовательной передачей командами	15 - 30 м. 30 - 40 м.
13 лет	С последовательной передачей командами	60 - 70 м.
14 лет	С последовательной передачей командами по прямой и по кругу	75 - 90 м.
15 лет	По кругу с последовательной передачей	90 - 100 м.

6.6. Полосы препятствий.

Бег на местности предполагает предварительное обучение детей способам бега в гору, с горы, через кусты, преодолению препятствий. Чтобы вызвать интерес у ребят в преодолении различных препятствий, лучше всего провести эстафеты по командам.

Полоса препятствий в спортивном зале содержит 8 этапов, различных по своему виду деятельности; охватывает такие виды спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, баскетбол, хоккей. По своему содержанию подходит для детей возраста 10 – 15 лет.

Этапы № 1, 2, 3 – расположены с одной стороны, этап № 4 – у дальнего баскетбольного кольца, этапы № 5, 6, 7 – с другой стороны зала, причем № 5 и № 6 – параллельно друг другу, этап № 8 – под вторым баскетбольным кольцом.

Попадания в корзину и ворота превращаются в дополнительные очки. Полоса препятствий считается выполненной, если все участники выполнили задание и последний участник финишировал, коснувшись первого. Победа присуждается команде, которая прошла полосу препятствий за наименьшее время.

Инвентарь: гимнастическая скамейка – 1 шт., гимнастический мат – 1 шт., обручи – 9 шт., баскетбольный мяч – 1 шт., баскетбольная корзина – 1 шт., стойки – 6 шт., большая коробка – 1 шт., теннисные мячи – по количеству участников, клюшка – 1 шт., мяч флорбольный – 2 шт., ворота – 1 шт., секундомер – 1 шт.

Этап № 1: скольжение по гимнастической скамейке в положении лёжа на животе с помощью подтягивания обеими руками одновременно (до линии падения).

Этап № 2: в и.п. – лёжа, руки вверх поперёк гимнастического мата, выполнить продвижение по мату за счет переворотов туловища с живота на спину, со спины на живот (гимнастический мат в длину на средней линии).

Этап № 3: прыжки из обруча в обруч на двух ногах (обручи 9 шт. расположены в шахматном порядке на расстоянии 1 м.).

Этап № 4: бросок баскетбольного мяча в корзину, подбор мяча – вернуть его в обруч (обруч на линии штрафного броска, в нем баскетбольный мяч).

Этап № 5: (начинается с боковой линии справа) оббежать «змейкой» стойки (до линии нападения 5 стоек).

Этап № 6: бросок малого мяча в коробку (из-за линии нападения; коробка стоит на лицевой линии – начало этапа № 5; мячи разложены в обруче).

Этап № 7: со следующей линии нападения выполнить бросок мяча клюшкой по воротам (ворота стоят на лицевой линии, клюшку и мяч вернуть на исходную позицию).

Этап № 8: оббежать стойку вокруг с правой стороны и финишировать, коснувшись следующего участника (стойка расположена под баскетбольным кольцом).

6.7 Задачи и средства обучения техники прыжка в длину с разбега

Задачи:

1. Создать у занимающихся представление о технике прыжка в длину с разбега.
2. Обучить технике отталкивания.
3. Обучить отталкиванию с короткого разбега.
4. Обучить технике приземления.
5. Обучить технике отталкивания со среднего разбега.
6. Обучить прыжкам с полного разбега.

№ п/п	Средства	Методические указания
1	Краткий рассказ о прыжках в длину.	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин.
2	Демонстрация техники прыжка в длину с укороченного разбега.	Сначала показать технику прыжка с боку, затем спереди и сзади, акцентируя внимание занимающихся на отдельных фазах движения.
3	Демонстрация техники прыжка на кинограммах, рисунках, плакатах и видеороликах	Обратить внимание занимающихся на положения звеньев тела прыгуна в отдельные ключевые моменты прыжка.
4	Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё.	Выполнять фронтально, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища.
5	Доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания.	Выполнять по одному, регулировать высоту подвешенного предмета, следить за синхронным выполнением маха и полным выпрямлением толчковой ноги.
6	Поточными прыжками в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через три шага.	Выполнять в колонне по одному, следить за постановкой толчковой ноги несколько впереди проекции. И полным

		ей выпрямлением во время отталкивания.
7	Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через три шага.	Выполнять в колонне по одному, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища при увеличении скорости передвижения.
8	Прыжки в шаге с 3 шагов разбега.	Совершать приземление в положении шага, отталкивание совершать в 2-3 м. от ямы.
9	Прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов.	Предмет подвешивается так, чтобы взгляд прыгуна был направлен вверх-вперёд. Выполнять по одному прыжку, регулировать высоту подвешенного предмета, следить за синхронным выполнением маха и отталкивания.
10	Прыжки с 3-5 шагов разбега, запрыгиванием в положении шага на возвышенность (горку матов, «коня» и т. д.).	Высота возвышенности 50-60 см., следить за синхронным выполнением маха и отталкивания и за вертикальным положением туловища.
11	Прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега через препятствие (барьер, планку или резинку).	Препятствие располагать в середине траектории полёта, приземляться в яму в положении шага.
12	Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой.	Обратить внимание на своевременное вынесение ног вперёд.
13	Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой, приземляясь в положении седа в яму с губкой (или с далёким выбрасыванием ног вперёд, прыгая в песок).	Ноги выносить как можно дальше, можно даже падать назад. Определить победителя, кто дальше вынесет ноги. Следить, чтобы яма была достаточно мягкой для подобных приземлений.
14	Вис на канате или кольцах в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов.	Канат предварительно раскачать, чтобы прыгун находился в положении виса несколько секунд. При приземлении первыми должны касаться мата ноги.
15	Выпрыгивание с виса на канате в положении шага, раскачивание и приземление в	Канат предварительно раскачать, выпрыгивать вперёд-вверх. При приземлении первыми должны касаться

	положении седа на горку матов.	мата ноги с последующим приземлением таза.
16	Прыжки с 3-6 шагов разбега через препятствие (барьер, планку или резинку), расположенное на расстоянии 0.5 м. от места предполагаемого приземления.	Следить за тем, чтобы занимающиеся садились точно в следы, оставленные стопами ног.
17	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с акцентом на ускоренную постановку ноги на место отталкивания.	Следить за ускорением ритма на последних шагах разбега и слитностью разбега и отталкивания.
18	Прыжки с 5-9 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов.	Предмет подвешивать так, чтобы взгляд прыгуна был направлен вперед-вверх под углом 30*, следить за слитностью разбега и отталкиванием.
19	Прыжки многоскоками с 5-7 шагов разбега с отталкиванием от пола (толчковой), напрыгиванием маховой ногой на мостик, затем толчковой на низкого «коня» с последующим доставанием предмета в положении шага.	Экспериментально подобрать расстояние и высоту «коня», учитывая уровень подготовленности занимающихся. Следить за вертикальным положением туловища, полным выпрямлением ноги после отталкивания и слитностью выполнения разбега и отталкивания.
20	Прыжки в шаге с 5-7 шагов разбега через два низких барьера, расположенных на расстоянии 1-1.5 м.	Постепенно увеличивать высоту и расстояние между барьерами, следить за точностью попадания толчковой ноги на место отталкивания.
21	Прыжки с гимнастического мостика с 5-7 шагов разбега.	Мостик располагать на расстоянии 2-3 м. от ямы, следить за увеличением темпа движений на последних шагах разбега.

7 Приложения

7.1. Техническая подготовка

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).

2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по виражу, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

3. Изучение технике прыжка в длину с разбега.

Поэтапное изучение техники бега на короткие дистанции:

1. Рассказ, анализ кинограмм, показ, просмотр кинокольцовок лучших бегунов.
2. Обучение технике бегового шага.
3. Пробегание отрезков с высокого старта в среднем и быстром темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положение головы и сочетая ритм движения ног с работой рук.
4. Тоже в игровой обстановке (эстафеты линейные и встречные).
5. Обучение технике бега с низкого старта и стартовому разгону.
6. Овладение положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильной установкой стартовых колодок.
7. Выход со старта под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков.
8. Пробегание отрезков 20-40 м. с низкого старта на время.
9. Обучение финишированию.
10. Набегание на финишную ленточку с 20-30 м. с последующим выключением и бегом по инерции.
11. Обучение технике бега на короткие дистанции в целом.
12. Пробегание дистанции на 200 м. в среднем и быстром темпе без учёта времени (повторно) и на время, участие в курсовках (прикидках) и соревнованиях.

Специальные упражнения.

1. Выпады вперед и стороны с различной работой и положениями рук.

2. Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук.
3. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой руками.
4. То же, с небольшими подскоками, акцентируя продвижение вперед.
5. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени.
6. Бег скрестными шагами вперед и в стороны.
7. Бег прыжками по прямой линии и по разметкам.
8. Пружинистые прыжки, проталкиваясь стопой, акцентируя проталкивание вперед.
9. Прыжки в шаге (с ноги на ногу).
10. Беговые и прыжковые упражнения с небольшими отягощениями (набивной мяч 1-2 кг)
11. Махи ногами в различном направлении с поддержкой за какой – либо предмет и без поддержки.
12. Упражнения с отягощениями (набивные мячи, мешочки с песком, упражнения с медицинской резинкой).
13. Бег в упоре на гимнастическую стенку и другие предметы.
14. Имитация работы рук в основной стойке.
15. Имитация работы ног лежа на спине, в висе на гимнастической стенке и в стойке на лопатках.

7.2 Обучение технике эстафетного бега.

Задачи и средства обучения технике эстафетного бега.

Задачи:

1. Ознакомить с техникой эстафетного бега.
2. Научить технике передачи эстафетной палочки.
3. Научить технике старта на этапах эстафетного бега.
4. Научить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 – метровой зоне.
5. Обучение технике эстафетного бега в целом и её закрепление.

№ п/п	Средства	Методические указания
1	Создание представления о технике передачи начинается с рассказа о видах эстафетного бега, объяснения и показа техники передачи эстафетной палочки способами «сверху» и «снизу» в 20 – метровой зоне на высокой скорости.	Рассказ должен быть образным, интересным. Выделить индивидуальную манеру бега. Просмотр кинокольцовок, кинограмм, видео и фото материалов.
2	Повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью.	Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося.
3	Бег с ускорением 40 и более метров.	Следить за свободой движений. Ногу ставить на дорожку с передней части стопы.
4	Бег с высоким подниманием коленей, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами на отрезках 30 – 40 м.	Бедро поднимать по горизонтального положения туловища. Туловище не отклонять назад. Отталкиваться под острым углом (вперёд).
5	Имитация движений руками на месте (как во время бега)	Движения выполнять свободно по большой амплитуде.
6	Бег по повороту беговой дорожки (50-60 м.) с различной скоростью, затем бег по кругу различного радиуса (20-10 м.)	Левая рука движется вперёд – назад, её локоть прижимается к туловищу, а правая движется больше поперёк туловища с отведённым вправо локтем.
7	Бег с ускорением по прямой с	Следить за плавным входом в

	выходом в поворот.	поворот.
8	Бег с ускорением по повороту с выходом на прямую	Перейти на свободный бег после выхода на прямую.
9	Обучение техники низкого старта и стартового разбега. Самостоятельная установка стартовых колодок.	При обычном варианте низкого старта переднюю колодку устанавливать на 1,5 стопы от стартовой линии. А заднюю на длину голени от передней колодки. Опорная площадка передней колодки должна иметь угол наклона 40 – 50*, а задняя 60 – 80*. Расстояние между осями колодок 18 – 20 см.
10	Выполнение команд «На старт!», «Внимание!»	Голову держать прямо по отношению к туловищу. По команде «Внимание!» плавно поднять таз несколько выше уровня плеч, слегка выпрямить ноги, рационально распределить вес тела на ноги и руки.
11	Обучение передачи эстафетной палочки проводится в парах – вначале на месте, затем в ходьбе и в беге с небольшой скоростью вне зоны передачи. С этой целью занимающихся строят в две разомкнутые шеренге на расстоянии 1 – 2 м. друг от друга, уступами вправо или влево, в зависимости от того, какой рукой передаётся эстафетная палочка. По команде тренера стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды передают палочку.	После усвоения занимающимися этих движений передача палочки производится, имитируя работу руками в беге: принимающий по команде тренера отводит руку с хорошей фиксацией кисти для приема палочки, а передающий с паузой, после готовности принимающего, вкладывает по команде в неё эстафетную палочку.
12	Стартовое положения принимающего эстафету бегуна.	Для овладения техникой старта необходимо научить занимающихся

	<p>Стартующий ставит левую ногу вперёд и опирается правой ногой о дорожку, левая рука отведена вверх – назад. Опустив голову вниз, бегун смотрит за подходом передающего партнёра к контрольной отметке.</p>	<p>принимать старт из положения с опорой на одну руку на прямой, затем на повороте перед выходом на прямую и на прямой при входе в поворот.</p>
13	<p>Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости обучается многократным пробеганием отрезков в 20 – метровой зоне. Состав команды.</p>	<p>Расстояние до контрольной отметки уточняется в процессе этих пробежек, передача выполняется как на прямой, так и на входе и выходе с виража. Эстафета передаётся во второй половине зоны передачи на максимальной скорости с соблюдением правил соревнований. На первой и четвёртом этапах бегуны пробегают по 110 м., а на втором и третьем этапах по 120 м. Поэтому на первый этап следует ставить бегуна, хорошо владеющего тактикой низкого старта и умеющего быстро бежать по повороту. На втором этапе должен стоять бегун с высоким уровнем специальной выносливости. Участник третьего этапа, помимо названных качеств, должен хорошо бежать по повороту. На четвёртый этап желательно поставить бегуна быстрого, эмоционального и имеющего лучший результат в беге на 100 м. сходу.</p>

7.3 Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Задачи и средства обучения технике кроссового бега

Задачи:

1. Научить обучающихся гармонически развивать свой организм.
2. Укрепить нервную систему, улучшить кровообращение и дыхательную систему.
3. Научить преодолевать препятствия и распределять свои силы.
4. Воспитать потребности в самостоятельных физических занятиях.

№ п/п	Средства	Методические указания
1	Обязательное включение в тренировочный процесс разминки, которая должна длиться от 10 до 15 мин. Комплекс упражнений включает разновидности ходьбы и бега. Упражнения для развития гибкости и дыхания.	В качестве общего разогрева мышц тела можно использовать классические вращения головой, руками, наклоны туловища, повороты. Выпады ногами вперёд и в стороны, прыжки.
2	Упражнения с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами. Упражнения возле гимнастической стенке, скамейки.	Все эти атрибуты предназначены для большей нагрузки на мышцы тела, развитие внимания и ловкости. Главное правило выполнения упражнений с предметами – длительность и повторы подходов.
3	Обучение переменного бега на отрезках от 50 до 100 м. При этом необходимо чередовать бег трусцой с максимальной скоростью. Эстафетный бег от 100 до 200 м.	Для первого года обучения рекомендуется пробегание отрезков переменного бега: 5 x 50 м., 3 x 100 м.
4	Обучение техники равномерного бега со скоростью 5 -7 км/ч.	Длительность упражнения может составлять 30 – 50 мин.

5	Обучение техники переменного бега. Схема его выглядит так: 50м. быстро, затем 50м. медленно (как отдых), 100м. быстро, затем 100м. медленно.	Тренировка по времени должна составлять не более 40 мин.
6	Обучение техники переменного – темпового бега. Дистанция может составлять от 1 до 3 км.	Чередование скорости происходит по времени. Например, 3мин. быстрым бегом, 5мин. – медленным и далее на увеличение.
7	Обучение техники переменного – повторного и повторно – темпового бега.	Первый – это преодоление коротких отрезков со средней скоростью. Паузы для отдыха представляют собой ходьбу или медленный бег. Второе упражнение предполагает преодоление более длинных отрезков от 500м. до 5 км. лёгким бегом с паузами для отдыха в 5 – 8мин. (ходьба)
8	Обучение техники бега по мягкому грунту, песку, через природные препятствия по дистанции от 500 до 1000м. В горку и с горки от 80 до 100м.	При беге стопы следует ставить сначала на носок, затем переходить на пятку. Крутые подъёмы лучше преодолевать шагом, а при спуске корпус отводить назад и при шаге опираться сначала на пятку.

7.4. Психологическая подготовка.

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное - работа с детьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка.

Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.

2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.

3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально – психологические черты характера.

4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки к условиям соревнований.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью).

7.5 Объём и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

В спорте под объёмом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной на занятии или какой либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных занятий, их повторяемостью, длительностью. А также условиями выполнения. Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- а) изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- б) количеством повторений;
- в) уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- г) увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- д) усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- е) использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия – значит, обеспечить её оптимальный объём и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т.п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушение дисциплины и т.п.) Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объём и интенсивность занятий можно также повысить за счёт увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены лёгких упражнений более сложными. Увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок. Но любая нагрузка должна определяться и зависеть от пола, возраста, подготовленности занимающихся. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегчённую, оптимальную, жесткую.

7.6. Основная направленность развития двигательных качеств

Возрастная категория	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
10-11 лет	Прыгучесть	Быстрота, ловкость	Прыгучесть	Быстрота
11-12 лет	Прыгучесть, гибкость, быстрота	Прыгучесть	Гибкость, сила отдельных мышечных групп	Быстрота, общая выносливость
13 лет	Прыгучесть	Сила отдельных мышечных групп, силовая выносливость	Гибкость, сила	Быстрота, общая выносливость
14 лет	Быстрота	Гибкость, сила	Общая выносливость, прыгучесть	Общая выносливость, ловкость
15 лет	Быстрота, прыгучесть	Гибкость, сила	Общая выносливость, прыгучесть	Общая выносливость, ловкость

8. Прогнозируемые результаты

Требования к результатам реализации программы на этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.