

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 175»
ЗАТО г. Зеленогорск Красноярского края

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

протокол № 1

« 15 » 09 2020г.

Руководитель: Пименова С.И.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №175»

Мясосная В.И.

Приказ № 408

«30» августа 2020г.

**РАБОЧАЯ общеразвивающая общеобразовательная
ПРОГРАММА
по дополнительному образованию
«Легкая атлетика»
спортивно- оздоровительного направления.**

Инструктор по физической культуре:

Давыденко В.В.

2020/2021уч.г.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа кружка легкой атлетики рассчитана на школьников в возрасте от 10 до 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.)

Содержание учебно-тренировочной работы в кружке должно отвечать требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Все занимающиеся в кружке распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки первая группа — подготовительная (10—11 лет); вторая группа — начального обучения (12—13 лет); третья группа—учебно-тренировочная (14—15 лет); четвертая группа — спортивного совершенствования (16—17 лет).

Общими задачами кружка являются укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников; обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях; подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины, подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по легкой атлетике для коллективов физической культуры общеобразовательных школ, по месту жительства и в летних лагерях.

В соответствии с общими задачами кружка легкой атлетики перед учебными группами ставятся следующие задачи.

В подготовительной группе: ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности; развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории; подготовка к выполнению нормативов.

В группе начального обучения: укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма занимающихся; повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее развитие гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видом легкой атлетики; обучение основам техники бега, прыжков и метаний. Выполнение нормативов III юношеского разряда по нескольким видам легкой атлетики. Расширение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории; приобретение инструкторских и судейских навыков в проведении занятий и соревнований по отдельным видам легкой атлетики; воспитание интереса к занятиям и соревнованиям и обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы в период участия в соревнованиях подготовка.

В учебно-тренировочной группе дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся; повышение уровня разносторонней физической подготовленности; развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, воспитание общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях; определение вида для дальнейшей специализации в легкой атлетике; приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике и опыта в проведении учебно-тренировочных занятий.

В группе спортивного совершенствования: расширение двигательных возможностей организма; совершенствование разносторонней целенаправленной физической подготовленности занимающихся; развитие скоростно-силовых и силовых качеств, общей и специальной выносливости; совершенствование техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; воспитание волевых качеств; получение звания общественного инструктора и судьи по спорту

В настоящей программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединять учебно-тренировочные занятия в кружке с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем кружка совместно с учеником.

В конце каждого учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство дворца молодежи, которые одновременно являются переводными испытаниями из группы в группу.

Наиболее способные и подготовленные в спорте учащиеся по предложению руководителя кружка и с разрешения врача могут быть допущены к занятиям в следующей (старшей) возрастной группе.

Кроме того, в каждой учебной группе не менее 3 раз в учебном году (в сентябре, декабре, апреле) проводятся испытания по контрольным упражнениям (тестам) которые разрабатывает методический совет кружка на основе программы.

Примерный тематический план занятий подготовительной группы (10—11 лет).



п/п	Наименование темы	Количество часов		
		ЕГО	Теоретические занятия	Практические занятия
	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-----
	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-----
	Гигиена спортсмена и закаливание	2	1	1
	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1	-----
	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	2	1	-
	Правила соревнований	1	-----	1
		2	-	1
		23		2

Общая физическая подготовка Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний Контрольные упражнения и спортивные соревнования	-----	23
	Согласно плану мероприятий	спортивных мероприятий
	ИТОГО:	34 6 28

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ .

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем.

Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Знакомство с правилами соревнований.

Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; «мостик», стойка на голове и руках, согнув ноги (обозначить); Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему».

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча
Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное

применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски поворотом; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, кольца, брус, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставкой предметов головой, ногой и рукой.

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Примерный тематический план занятий группы начального обучения (12—13 лет).

п/п	Наименование темы	Количество часов			
		ЕГО	ВС	Теоретические занятия	Практические занятия
	2		3	4	5
	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	1	-----
	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся	1	1	1	-----

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-----
Правила, организация и проведение соревнований	1	1	-----
Места занятий, инвентарь и оборудование	3	-----	3
Инструкторская и судейская практика	67	-----	67
Общая и специальная физическая подготовка	68	-----	68
Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	Согласно плану спортивных мероприятий		
Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
ИТОГО:	143	5	138

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ .

Физическая культура и спорт в РФ. Физическая культура как неотъемлемая часть воспитания подрастающего поколения. Спортивные звания.

Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, и в частности легкой атлетикой, на совершенствование аппарата дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Влияние занятий легкой атлетикой на обмен веществ и укрепление здоровья.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Травмы, их причины и профилактика.

Первая помощь при обмороке, растяжении связок и ушибах. Приемы искусственного дыхания. Способы остановки кровотечения.

Правила, организация и проведение соревнований. Виды, соревнований. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах легкой атлетики (бег по дорожке стадиона, кроссовый, прыжки в длину и высоту, метание мяча, гранаты, толкание ядра). Права и обязанности судей, участников, тренеров преподавателей, руководителей команд Оценка достижений в различных видах легкой атлетики. Проведение соревнований по указанным выше видам легкой атлетика. Места занятий, инвентарь и оборудование Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Места для прыжков в длину и высоту, метание мяча, гранаты, толкания ядра. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Уход за спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Хозяйственный инвентарь. Инструкторская и судейская практика. Подготовка мест занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Проведение разминки самостоятельно и с группой. Подача строевых команд. Проведение занятий с группой по отдельным видам легкой атлетики (на стадионе, на местности). Судейство соревнований по бегу на дорожке и кроссовому бегу, прыжкам в высоту, длину, метаниям мяча, гранаты и толканию ядра.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая и специальная подготовка. Выполнение строевых команд на месте и в движении. Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления, переход с шага на бег и с бега на шаг. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя. Упражнения на дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления.

Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Повторение ранее пройденных упражнений, соединения и комбинации из ранее пройденных упражнений; стойка на голове и руках (держат), стойка на руках (обозначить); переворот боком.

Подвижные игры. Повторение ранее пройденных игр: «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости». Баскетбол. Повторение ранее пройденных упражнений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой, ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от груди после ловли в движении; броска мяча в кольцо с места двумя руками; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Повторение ранее пройденных элементов взаимодействия двух нападающих против одного защитника; противодействие игроку, ловящему и бросающему мяч; овладение простейшими тактическими комбинациями; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Повторение ранее пройденных упражнений, простейшие тактические комбинации, двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, кольца, брус, конь, козел, канат, скамейка, стенка, полка, скакалка, обруч, мяч и др.) в висах и упорах, в переталкивании и перетягивании, подтягивании, лазанье и перелезание, поднимании согнутых и прямых ног. Повороты и перевороты, подъемы и соскоки, напрыгивания на снаряды, опорные прыжки. Различные соединения из разученных упражнений.

Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Ходьба. Техника спортивной ходьбы (ознакомление), движение рук, ног, плеч, таза. Обычная ходьба на дистанции от 400 до 1000 м; спортивная ходьба на отрезках 200—400 м с оценкой техники и указанием недостатков. Спортивная ходьба в темпе 180—200 шагов в минуту на отрезках 100—200 м. Повторная спортивная ходьба на отрезках 100—400 м и более, закрепление навыков быстрой обычной ходьбы. Специальные упражнения на месте и в движении для освоения техники спортивной ходьбы.

Бег. Совершенствование техники бега; свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую; бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках от 60 до 100 м; кроссовый бег до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).

Изучение и отработка низкого старта (установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт!», Внимание!», «Марш!», выход со старта, стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой. Техника передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге), без ограничения зоны передачи и в зоне передачи.

Прыжки. Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину, техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы» (угол, длина, скорость разбега), переход через планку, приземление, сочетание движений маховой, толчковой ноги и руки в момент Отталкивания. Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полета, приземление), прыжок в длину с полного разбега. Техника прыжка способом «ножницы» (прыжки с 4—6 шагов, с опусканием маховой ноги и приземлением на толчковую ногу). Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшение развития двигательных качеств занимающихся, способствующие совершенствованию техники прыжка.

Метания. Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений в метании копья, диска, толкании ядра. Техника метания мяча (150 г) и гранаты. Метание в цель и на дальность. Техника толкания ядра (держание,

толкание с места, стоя боком в сторону толкания, финальное усилие, толкание из круга, со скачка, стоя спиной в сторону толкания).

Учебно-тренировочные группы (14-15 лет).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ .

История развития легкоатлетического спорта.

Место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр. Рекорды по легкой атлетике юношей, девушек и взрослых. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Легкие. Сердце. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиенатренировочного процесса. Режим дня, гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания. Вред курения и употребления спиртных напитков. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Понятие об утомлении, перетренированности. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой.

Основы техники видов легкой атлетики. Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений. Взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований. Качественные показатели техники — эффективность и экономичность движений легкоатлета. Индивидуальные особенности и отличия техники движений. Основы техники бега, прыжков и метаний.

Методика обучения и тренировки. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств занимающихся. Применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики. Значение сознательности как основного принципа в обучении. Соблюдение режима для достижения высоких спортивных результатов. Значение разносторонней физической подготовки. Роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения результативности учебно-тренировочных занятий. Последовательность и методика обучении отдельным видам легкой атлетики. Учет возрастных, половых особенностей и физической подготовленности занимающихся. Разминка, ее значение и содержание.

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

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая и специальная подготовка. Выполнение строевых команд на месте и в движении шагом и бегом. Ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления по сигналу и со сменой направляющего. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации. Упражнения с отягощениями (40% от массы тела), выполняемые индивидуально, в парах, группах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении, направленные на развитие силы и скоростных качеств, гибкости, подвижности в суставах, воспитывающие ловкость, общую выносливость свободу движений с учетом дальнейшей специализации в том или ином виде легкой атлетики.

Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Повторение ранее пройденных упражнений; разучивание простейших комбинаций из пройденных элементов и упражнений;

Подвижные игры. Игры, развивающие силу, скоростные качества и общую выносливость; игры с элементами сопротивления, с бегом, прыжками и преодолением препятствий.

Спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч). Совершенствование технических и тактических приемов в игре двух сторонняя игра с повышенной активностью и подвижностью.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением объема и скорости выполнения. Разучивание комбинаций из известных упражнений.

Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.

Ходьба. Ходьба по тропинке, траве; техника спортивной ходьба на вираже; повторная ходьба — 100 м в быстром темпе, 200 м в медленном (4—6 раз) или 200 м в быстром темпе и 200 м (300 м) в медленном (4—6 раз); повторная 3×1000 м с интервалами отдыха 7—10 мин. Переменная ходьба—800 м в быстром темпе, затем 400 м в медленном (3—5 раз). Тренировка в ходьбе с максимальной скоростью на 500, 1000 м.

Бег. Бег на короткие дистанции; бег с хода на отрезках 30—40 м с ускорением под уклон и в гору; повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 120 м. Финишный бросок на ленточку; неоднократные пробегания отрезков 30—40 м с низкого старта.

Бег с высокого старта на 100—150 м в различном темпе, на 200—300—400 м в среднем темпе, переменный бег на 200—300 м (общая длина дистанции — 1000—1500 м). Тренировка на дистанции: девушки—400—800 м, юноши—400, 800 и 1500 м.

Тактическая подготовка бегуна на средние дистанции. Передача эстафетной палочки при входе в поворот.

Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих совершенствованию техники бега в целом и в избранном виде.

Прыжки. Прыжки через планку, установленную на различной высоте, способом «перекидной»; подводящие упражнения для совершенствования элементов техники прыжка в высоту способом «ножницы». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки с шагов разбега с 4—6 шагов разбега с выполнением движений рук и туловища в ритме движения ног. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих совершенствованию техники избранного способа прыжка.

Метания. Совершенствование техники метания копья; скрестный шаг, метание со скрестного шага; ритм разбега и ускорение во время бросковых шагов; метание копья по элементам и в целом. Изучение техники метания диска: держание снаряда; фаза финального усилия (метание с места); вход в поворот и поворот; движение ног в безопорной фазе; метание с поворота. Метание диска из круга. Ознакомление с техникой метания молота: предварительное вращение молота, поворот с молотом; фаза финального усилия; работа ног при входе в поворот и во время поворота (имитация). Совершенствование техники толкания ядра, стоя в кругу на обеих ногах, стоя спиной по направлению толкания и с применением скачкообразного разбега.

Подводящие упражнения для освоения отдельных фаз и элементов метаний. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих совершенствованию техники избранного вида метаний.

Группы спортивного совершенствования (16—17 лет)

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ .

Физическая культура и спорт. Физическая культура — часть культуры общества.

История развития легкоатлетического спорта. Значение общей и специальной физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Гигиена спортсмена. Правила личной гигиены. Правила общественной гигиены. Основы техники

видов легкой атлетики. Основы техники бега и ходьбы, их сходство и различия. Особенности техники спортивной ходьбы. Требования к технике спортивной ходьбы. Отталкивание как основная фаза в беге. Постановка стопы на грунт. Старт и стартовое ускорение в различных видах бега. Особенности дыхания в различных видах бега. Особенности техники бега с барьерами: атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами, ритм шагов. Положение головы, туловища, рук в различных видах бега. Тактика бега в различных условиях. Особенности техники бега на 1500 и 2000 м с препятствиями, способы преодоления различных препятствий, барьеров и ям с водой. Основы техники прыжков. Характеристика прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствий. Фазы в различных видах прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление; ритм последних шагов, угол отталкивания и угол вылета; траектория движения центра тяжести тела прыгуна. Основы техники метаний. Размеры и масса снаряда для юношей и девушек, женщин и мужчин. Организация занятий и меры предосторожности во время метаний. Зависимость дальности броска снаряда от начальной скорости полета, угла вылета и сопротивления воздуха. Фазы метания. Ускорение движения и выпуск снаряда. Разновидности техники в различных видах метаний. Методика обучения и тренировки. Подготовка мест занятий. Определение и исправление ошибок. Особенности организации и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами в классе, школе, в лагере, по месту жительства. Перспективное (многолетнее) и годовое планирование. Индивидуальный план, дневник. Понятие о тренировочном цикле. Разминка, ее значение и содержание перед учебно-тренировочными занятиями и соревнованиями. Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика. Самостоятельное проведение разминки, учебно-тренировочных занятий. Организация и проведение различных соревнований по разным видам легкой атлетики и в различных судейских должностях.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая и специальная подготовка. Ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления, по сигналу и со сменой направляющего. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом специализации в том или ином виде легкой атлетики. Упражнения без предметов и с предметами, с различными отягощениями (60—65% от массы тела), выполняемые индивидуально, в парах, группах, в различных положениях (Стоя, сидя, лежа), на месте и в движении, направленные на развитие силы и скоростно-силовых качеств, на воспитание специальной выносливости, на дальнейшее воспитание ловкости, свободы движений, гибкости и подвижности в суставах с учетом Специализации в том или ином виде легкой атлетики.

Упражнения из других видов спорта (акробатика, спортивные и подвижные игры, упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами). Комбинации упражнений с учетом специализации в том или ином виде легкой атлетики.

Тренировка в избранных видах легкой атлетики

Ходьба Техника спортивной ходьбы (совершенствование) Упражнения для развития общей и специальной выносливости. Ходьба с ускорением на отрезках 80—100 м (4—6 раз); с повышенной и максимальной скоростью на отрезках 100—200--400 м;

Бег. Тренировка на Короткие дистанции в целом и по отдельным элементам. Техника передачи эстафетной палочки в беге 4×100 м, 4×200 м;

Тренировка на средние дистанции: девушки—400, 800 и 1500 м, юноши—400, 800, 1500, 3000 м. Тактическая подготовка бегунов на средние дистанции.

Прыжки. Техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы» в целом и по элементам (ритм последних шагов, постановка толчковой ноги, работа маховой ноги, сочетание работы толчковой и маховой ноги и рук, разбега, переход через плавку, приземление).

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом.

Метания. Техника метания мяча и гранаты в целом и по элементам (с места, с шага, с трех шагов, скрестный шаг, финальное усилие).

Толкание ядра в целом и по элементам (держание, исходное положение, замах, разгон (скачок), фаза финального усилия — толчок).

Подводящие и подготовительные упражнения для совершенствования техники избранного вида метаний. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и улучшение их технической подготовки в избранном виде метаний.

Материально-техническое обеспечение:

- 2 спортивных зала
- Стадион
- Уличные тренажеры
- Баскетбольная площадка
- Волейбольная площадка
- Мячи, скакалки
- Полоса препятствий
- Яма для прыжков в длину

Список литературы

1. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА; Советский спорт - Москва, 2010. - 224 с.
2. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура - Москва, 2014. - 446 с.
3. Олимпийская энциклопедия. В 5 томах. Том 1. Легкая атлетика; Свиньин и сыновья - Москва, 2014. - 352 с.
4. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2010. - 464 с.
5. Зеличенко В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л. Легкая атлетика. Энциклопедия. В 2 томах (комплект); Человек - Москва, 2012. - 201 с.
6. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011. - 886 с.
7. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва, 2014. - 288 с.

