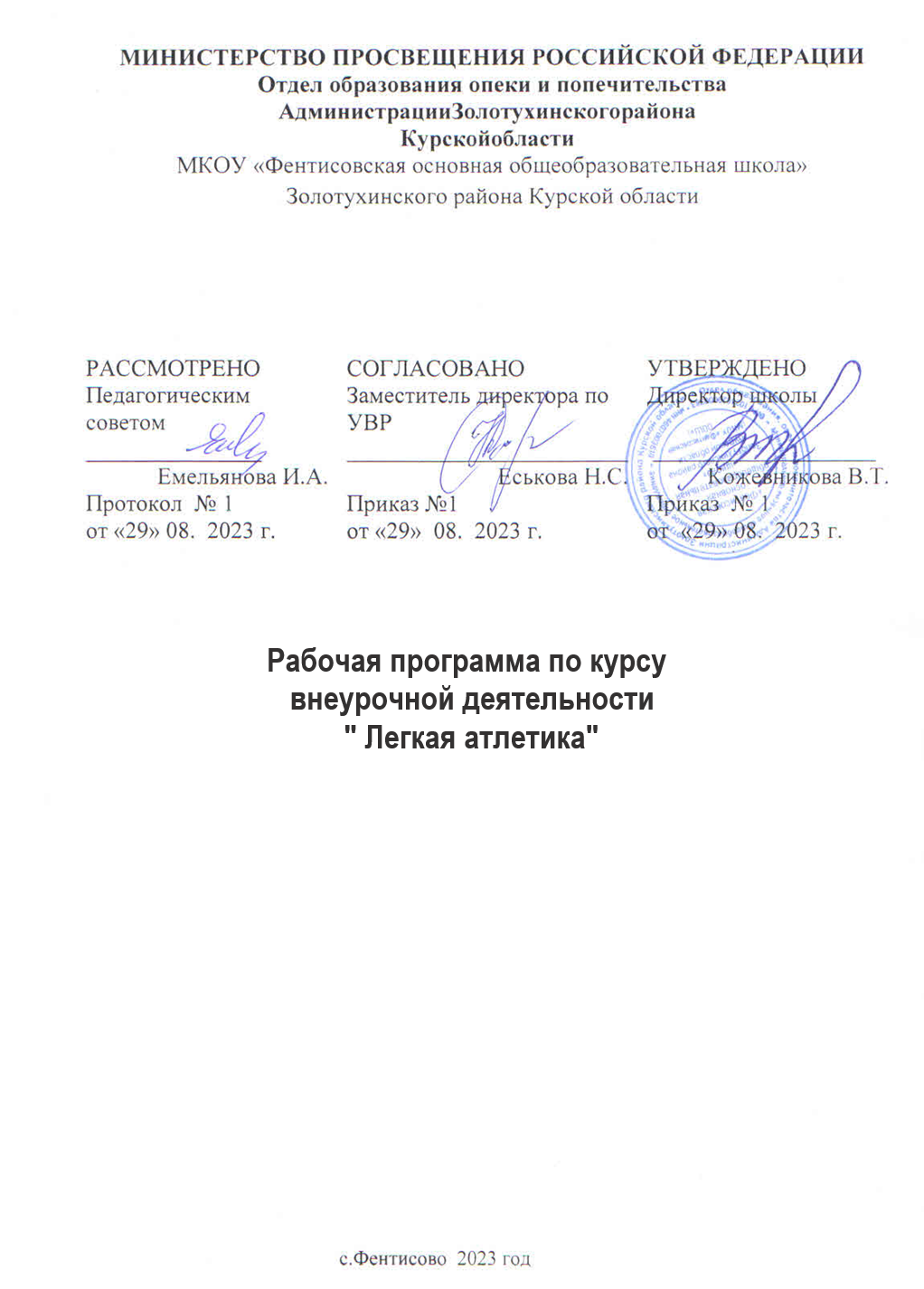
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности.

Легкая атлетика требуют от спортсмена развития физических качеств, специфических антропо­метрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способно­сти в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует, строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности детей

Содержание программы входит техника легкоатлетических видов, специальных упражнений, применяемых для обучения и для развития физических качеств. Подробно рассматривается методика обучения технике легкоатлетических упражнений. Немаловажное значение имеет изучение истории развития видов легкой атлетики и истории формирования техники упражнений. Изучение и практическое использование различных тестов, позволяющих оценить все стороны физического развития, физической подготовленности, динамики физических качеств, эффективности различных методик обучения и тренировки. На базе изучения курса «Легкая атлетика» создаются возможности для формирования гармонично развитой личности, умеющей не только выполнять физические упражнения, но и обладающей педагогическими способностями для того, чтобы привлечь и научить других людей легкоатлетическим видам спорта, тем самым, способствуя оздоровлению и развитию человеческого общества.

**Актуальность** обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурнооздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны

**Направленность:** физкультурно – спортивная.

**Новизна программы -**данная программа включает в себя не только обучение технике бега и прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно– двигательного аппарата и сердечно – сосудистой системы средствами ОФП. Легкая атлетикапри начальной подготовки позволяет выявить задатки и способности, привить интерес к тренировочным занятиям.

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

**Целью программы является** закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития, через обучение детей школьного возраста легкой атлетики.

**Задачи программы**

**I год обучения**

**Образовательные:**

- обучить основным элементам техники бега на средние и длинные дистанции;

**-** обучить технике низкого и высокого старта;

- обучить прыжкам с места и прыжкам в длину с разбега

**Развивающие:**

- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);

- развить двигательную активность детей;

- способствовать развитию навыков личной гигиены;

- способствовать развитию костно-мышечного корсета;

- развить координационные возможности, умение владеть своим телом;

**Воспитательные:**

- воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;

- воспитывать у детей самостоятельность и организованность;

-воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;

- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

**II год обучения**

**Образовательные:**

- совершенствование основным элементам техники бега на средние и длинные дистанции;

**-** совершенствовать технику низкого и высокого старта;

- совершенствовать прыжки с места и прыжки в длину с разбега

- углубленное изучение основных элементов лёгкой атлетики;

- выявление задатков и способностей и спортивной одарённости;

- привитие интереса к тренировочным занятиям;

**Развивающие:**

- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);

- развить двигательную активность детей;

- раскрытия потенциала каждого ребенка;

- способствовать развитию костно-мышечного корсета;

- развить координационные возможности, умение владеть своим телом;

**Воспитательные:**

- воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;

- воспитывать у детей самостоятельность и организованность;

-воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;

- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

**Отличительная особенность данной программы**

В данной программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей учебный и оздоровительный эффект. Данная программа создает условия массовости в городе, занимающимися легкой атлетикой.

**Методика.**Программа является модифицированной, в основу ее положены следующие программы:

- В.В. Белоусова «Обучение и совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции».

- Л.Л. Былеева «Прыжки. Метание»,

- В.П. Филин «Воспитание физических качеств у юных спортсменов».

**Контингент обучаемых.** В объединении «Легкая атлетика» обучаются дети возрастом 10-15 лет, в том числе учащиеся с ограниченными возможностями здоровья.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на два года: 1 год обучения на 34 часа. **Формы занятий**: групповая.

**Наполняемость учебной группы:** 10 чел.

**Режим занятий:** 1 год обучения 1занятие в неделю по 1 часу

**Характеристика деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название**  **уровня** | **Стартовый** | **Базовый** | **Продвинутый** |
| **Способ**  **выполнения**  **деятельности** | Репродуктивный | Продуктивный | Творческий |
| **Метод**  **исполнения**  **деятельности** | С подсказкой,  по образцу | По памяти,  по аналогии | Исследовательский |
| **Основные**  **предметные**  **умения и**  **компетенции**  **обучающегося** | Овладение основам техники легкоатлетических упражнений. Выполнение контрольных нормативов. | Умение технически правильно осуществлять двигательные действия на конкретной дистанции. Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП. | Выполнение техникибега на короткие, средние и длинные дистанции за минимальный отрезок времени. |
| **Деятельность**  **учащегося** | Выполнение элементарных двигательных действий,преодоление различных дистанций, освоение теоретического раздела программы. | Преодоление дистанций из низкого и высокого стартов; прыжков в длину. Выполнение техники бега по повороту. | Самостоятельное выполнение объемов тренировочных нагрузок.Самоконтроль в процессе выполнения и самопроверка его результатов. |
| **Деятельность**  **педагога** | Правильныйпоказ выполнения техники бега и прыжков. Знакомство с правилами легкоатлетических дисциплин.  Руководство и контроль за выполнением. | Постановка проблемы и реализация ее по этапам | Создание условий для совершенствованиятехнике бега: коротких, средних и длинных дистанциях.  Взаимопонимание между тренером и юным спортсменом. |

**Планируемые результаты:**

**К концу обучения обучающийся будет иметь предметные результаты:**

- знать основы техники безопасности на занятиях;

- иметь представление об основных приемах бега;

- способы укрепления и сохранения здоровья, повышения физической подготовленности;

- правила личной гигиены и закаливание, предупреждение ипрофилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде.

**Будут иметь метапредметные результаты :**

- уметь пробегать дистанции 100 – 1000 м за максимально короткое время;

- выполнять старты, прыжки в длину с места и с разбега**;**

- прыжки в длину и высоту с разбега различными способами

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;

- эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Будут иметь личностные результаты:**

- приобщить обучающихся к культуре здорового образа жизни;

- сформировать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**К концу II года обучения обучающийся будет иметь предметные результаты:**

- технику бега на короткие и длинные дистанции;

- правила поведения, технику безопасности;

− значение легкой атлетики в системе оздоровления организма;

- основы техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применять их на практике.

**Будут иметь метапредметные результаты:**

- преодолевать: дистанцию 100-3000м за минимально короткое время;

− выполнять старты;

**-**бегать на скорость с преодолением препятствий высотой 30-40 см, преодолевать низкие барьеры;

- выполнять технику выполнения прыжка в длину с разбега;

- совершенствовать двигательные умения легкоатлета;

- самостоятельно осуществлять занятие по легкой атлетике;

- контролировать свое самочувствие.

**Будут иметь личностные результаты:**

- проявление волевых качеств, самоорганизации, самодисциплины, трудолюбия;

- проявление нравственных и ценностных ориентаций;

- установление доброжелательных межличностных отношений, овладение навыками межличностной коммуникации и работы в команде.

**Способы определения результативности:** соревнования, эстафеты, тестирования и контрольные старты.

**Формы подведения итогов реализации программы:** участие в соревнованиях городского, районного и Республиканского уровней.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения | Раздел  программы | Тема занятия | Кол-во часов | Содержание деятельности | | Воспитательная работа |
| Теоретическая часть  (в процессе занятия) | Практическая часть |
| 1. |  | Инструктаж по ТБ. Бег  на короткие дистанции | Совершенствование техники бега с низкого старта | 2 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой | Медленный бег 600 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Удержание положения «Внимание!» на протяжении 5-10секунд, старт по команде. Бег с низкого старта 10-20-30-40 метров (парами) по команде учителя. Подвижная игра с прыжками. | Воспитание дисциплинированности на занятиях легкой атлетикой |
| 2. |  | Бег  на короткие дистанции | Совершенствование техники бега с низкого старта | 1 | Правила соревнований в беге на короткие дистанции | Медленный бег 800 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольное упражнение – бег 30 метров. Выполнение стартового ускорения по команде из нестандартных исходных положений. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра прыжками. | Воспитание дисциплинированности на занятиях легкой атлетикой |
| 3. |  | Бег  на короткие дистанции | Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях | 1 | Физическое развитие человека | Медленный бег до 4 минут. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: прыжок в длину с места, наклоны вперед на гибкость, поднимание туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра по выбору учащихся. | Воспитание дисциплинированности на занятиях легкой атлетикой |
| 4. |  | Бег  на короткие дистанции | Совершенствование техники бега с низкого старта | 1 | Контроль над физическими нагрузками (ЧСС) | Контрольное упражнение – бег 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением партнера. Пробегание отрезков до 30 метров с ходу, с последующим бегом по инерции. Подвижная игра с мячом. | Формирование мировоззрения |
| 5. |  | Бег  на короткие дистанции | Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью | 1 | История развития легкой атлетики. Легкая атлетика - как вид спорта. | Медленный бег 800 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта по команде с изменением интервала между командами «Внимание!» и «Марш!» от 1 до 6 секунд. Бег с низкого старта по отметкам, сохраняя оптимальный наклон туловища. 10.10Стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением партнера, в «упряжке». Бег с ходу до 30 метров с максимальным ускорением после отмашки. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра. | Формирование волевых качеств |
| 6. |  | Бег  на короткие дистанции | Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью | 1 | Техника стартового разгона и бега по дистанции | Медленный бег до 4,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением партнера, в «упряжке». Бег с ходу до 40 метров с максимальной скоростью по дистанции. Бег с гандикапом в паре до 30 метров. Подвижная игра. | Формирование нравственных качеств личности |
| 7. |  | Бег  на короткие дистанции | Обучение технике движения рук в беге | 1 | Значение физических упражнений | Медленный бег до 4,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте 5 серий по 15 секунд (на отработку движений рук в беге). Бег на места в паре с максимальной работой рук и ног (с опорой). Подвижная игра. | Формирование установок на здоровый образ жизни |
| 8. |  | Бег  на короткие дистанции | Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции. |  | Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья | Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте 5 серий по 15–20 сек. Бег 30 метров с низкого старта на результат. Подвижные игры. | Формирование активного и сознательного отношения к занятиям |
| 9. |  | Прыжки в длину с разбега | Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега | 2 | История развития легкой атлетики | Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед с отталкивание на каждый 2, 4, 6 шаг по дистанции. Отталкивание с разбега через натянутую резинку с приземлением на мат. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра с прыжками. | Формирование мировоззрения |
| 10. |  | Прыжки в длину с разбега | Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег | 1 | Развитие физических качеств | Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Отталкивание с разбега через натянутую резинку с приземлением на мат. Прыжки в длину (отталкивание со стопки резинок, с резинового баллона). Подвижная игра. | Формирование нравственных качеств личности |
| 11. |  | Прыжки в длину с разбега | Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега | 1 | Режим дня | Медленный бег до 6 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, с толчком двух ног: на точность приземления, по ориентирам, на дальность. Прыжки в глубину с высоты (30, 60 см), через натянутую резинку с приземлением на мат (толчком одной ноги) Подвижная игра на развитие силы. | Формирование установок и потребностей на ведения здорового образа жизни |
| 12. |  | Прыжки в длину с разбега | Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега | 1 | Основное содержание  и правила планирования режима дня | Медленный бег до 6 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки в глубину с высоты (60, 80 см), через натянутую резинку с приземлением на мат, толчком одной ноги. Упражнения на развитие силы ног. Подвижная игра. | Формирование установок и потребностей на ведения здорового образа жизни |
| 13. |  | Прыжки в длину с разбега | Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием | 1 | Закаливание организма | Медленный бег до 7 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в глубину, с правильным приземлением на две ноги. Прыжки в длину с разбега с доставанием рукой (в полете) предмета, прикрепленного на высоте (отталкивание с резинового баллона). Подвижная игра. | Формирование установок и потребностей на ведения здорового образа жизни |
| 14. |  | Прыжки в длину с разбега | Закрепление техники  изученных элементов прыжка  в длину с разбега | 1 | Правила соревнований  в прыжках в длину с разбега | Медленный бег до 7 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега на результат, с отталкиванием с резинок. Подвижные игры с прыжками | Формирование активного и сознательного отношения к занятиям |
| 15. |  | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании | 2 | Техника отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание» | Медленный бег до 8 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Маховые движения свободной ногой вперёд-вверх, держась за рейку гимнастической лестницы. То же, но с маховым движением одноимённой руки и подъемом на переднюю часть стопы толчковой ноги (с отталкиванием вверх и приземлением на толчковую ногу). Упражнение на развитие силы ног. Подвижная игра. | Воспитание моральных качеств |
| 16. |  | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | Совершенствование техники отталкивания  с разбега | 1 | Техника отталкивания с разбега | Медленный бег до 8 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Стоя на толчковой ноге выполнить активное движение маховой ноги, оттолкнуться и вернуться (с отягощениями). Прыжки в высоту с 2, 4, 6 шагов разбега через резинку с приземлением на толчковую ногу. Подвижная игра. | Воспитание волевых качеств |
| 17. |  | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | Совершенствование техники отталкивания  с разбега | 1 | История развития легкой атлетики | Медленный бег до 8,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки в высоту с 2,4, 6 шагов разбега через резинку с приземлением на толчковую ногу (разбег по ориентирам), высота резинки от 50 см. Подвижная игра. | Формирование мировоззрения |
| 18. |  | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием | 1 | Гигиенические требования  к занятиям легкой атлетикой | Медленный бег до 8,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Различные многоскоки. Прыжки в высоту с доставанием предмета. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резинку с разбегом по ориентиром и точным приземлением на толчковую ногу. Подвижная игра. | Воспитание волевых качеств |
| 19. |  | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием | 1 | История развития легкой атлетики | Медленный бег до 9 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с доставание предмета, с приземлением на толчковую ногу. Прыжки через натянутую резинку (высота от пола до 80 см). Подвижная игра. | Формирование мировоззрения |
| 20. |  | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием | 1 | Правила соревнований в прыжках в высоту | Медленный бег до 9 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат. Подвижная игра. | Формирование активного и сознательного отношения к занятиям |
| 21. |  | Метание  малого мяча | Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия | 2 | История развития легкой атлетики | Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация замаха и броска. Имитация исходного положения для метания мяча. Метание мяча через верёвку, натянутую на высоте 1,5 – 2 метра на расстоянии 5-8 метров. Метание мяча в стену с места, на дальность отскока от стены. Метание набивного мяча. Подвижная игра. | Формирование мировоззрения |
| 22. |  | Метание  малого мяча | Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия | 1 | Техника финального усилия в метании мяча | Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация хлесткого движения в финальном усилии. Метание малого мяча с места (стоя левым боком по направлению движения) по ориентирам. Метание мяча в пол с последующим отскоком через верёвку. Развитие силы рук в упражнении – подтягивание на перекладине. Подвижная игра. | Воспитание моральных качеств |
| 23. |  | Метание  малого мяча | Совершенствование выхода в положение «натянутый лук»  в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого  мяча в цель. | 1 | Техника метания малого мяча в цель | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация положения «натянутый лук»  в фазе финального усилия. Метание мяча на заданное расстояние с места (стоя левым боком по направлению движения) по ориентирам. Метание набивного мяча. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метр) с расстояния 8-10 метров. Подвижная игра. | Воспитание волевых качеств |
| 24. |  | Метание  малого мяча | Закрепление метания малого мяча в цель | 1 | Правила соревнований в метании | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метр) с расстояния 8-10 метров (на число попаданий). Подвижные игры. | Воспитание моральных качеств |
| 25. |  | Подвижные игры  с элементами легкой атлетики | Развитие физических способностей  в подвижных играх  с элементами легкой атлетики. | 1 | Развитие физических качеств с помощью игр | Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с прыжками и бегом. | Формирование интереса к самостоятельным занятиям легкой атлетикой |
| 26. |  | Подвижные игры  с элементами легкой атлетики | Развитие физических способностей в подвижных играх  с элементами легкой атлетики. | 1 | Самостоятельные занятия лёгкой атлетикой | Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с элементами метания и прыжков. | Формирование интереса к самостоятельным занятиям легкой атлетикой |
| 27. |  | Метание  малого мяча | Обучение технике выполнения скрестного шага | 1 | Техника скрестного шага | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация скрестного шага. Метание мяча по ориентирам. Метание набивного мяча из-за головы на дальность. Подвижная игра на внимание с бегом. | Формирование нравственных качеств личности |
| 28. |  | Метание  малого мяча | Обучение технике метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов | 1 | Техника метания мяча  с двух и трех бросковых шагов | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация метания мяча с двух и трех бросковых шагов. Метание мяча в пол с последующим отскоком через верёвку, в стену на дальность отскока. Метание мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов. Подвижная игра. | Воспитание волевых качеств |
| 29. |  | Метание  малого мяча | Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель | 1 | Закаливание организма | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча через верёвку, натянутую на высоте 1-1,5 метра с расстояния 8-10 метров в горизонтальную цель (1×1 метр). Метание мяча с двух и трех бросковых шагов в вертикальную цель с 8-10 метров. Подвижная игра. | Формирование интереса к самостоятельным занятиям легкой атлетикой |
| 30. |  | Метание  малого мяча | Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов | 1 | Правила соревнований  в метании | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность с трёх бросковых шагов на результат. Подвижная игра. | Формирование активного и сознательного отношения к занятиям |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Реализация данной программы включает в себя методы организации и проведения образовательного процесса:

**Словесные методы:**

- Объяснение

- Рассказ

- Разбор

- Указание

- Команды и распоряжения

- Подсчёт

**Наглядные методы**:

- Показ упражнений и техники плавания

- Использование учебных наглядных пособий

- Видеофильмы, DVD, слайды

**Практические методы**:

- Метод упражнений

- Метод разучивания по частям

- Метод разучивания в целом

- Соревновательный метод

- Игровой метод

- Индивидуальный.

**Основные средства обучения:**

- Подготовительные и спец беговые упражнения;

-Упражнения для изучения техники бега на короткие и длинные дистанции

- Общефизические упражнения;

- Специальные физические упражнения;

- Спортивные игры и эстафеты.

**Организация учебно-воспитательного процесса:**

В спортивно-оздоровительную группу по легкой атлетике набираются дети в возрасте 10-15 лет, желающие заниматься независимо от их способности, уровня физического развития и подготовленности. Не имеющие медицинских противопоказаний. В процессе тренировок спортивно-оздоровительной группы чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе начальной подготовки основное внимание нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 75%-25%. Наряду с общей специальной физической подготовкой учебный план предусматривает такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольные испытания и участие в соревнованиях. Деятельно спортивно-оздоровительной группы по легкой атлетике определяется по следующим критериям: стабильность состава занимающихся, динамикой развития физических качеств, уровнем усвоения и самоконтроль.

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

*Вводная часть*проводится в виде легкого разминочного бега, либо в виде игровых упражнений для повышения работоспособности организма, предварительный разогрев, растягивание и увеличения эластичности мышц. На вводную часть отводится около 15-20% общего времени занятия.

В *основной части*  решаются задачи ознакомление и овладения элементами техники легкой атлетики. Используются упражнения для овладения и совершенствования техники, а также развития физических качеств. На основную часть отводится 70-85% общего времени.

В *заключительной части*необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. Чтобы создать у занимающихся условия для перехода к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойному состоянию. Поэтому в заключительную часть включаются подвижные и спортивные игры. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом. Отводится 10% от общего времени.

**Техническое оснащение занятий**

Оборудование, спортивный инвентарь, необходимый для учебно-тренировочных занятий:

Спортивный зал с гладким покрытием;

- инвентарь (эстафетные палочки, мячи, барьеры, стойки, колодки);

- раздевалки для учащихся.

Пришкольный стадион:

- игровое поле для футбола;

- легкоатлетическая дорожка;

- гимнастическая стенка.

**Дидактический материал:**

- учебно-наглядные пособия

- видеоматериалы по легкой атлетике

- тематическая литература

**Формы подведения итогов реализации программы:** участие в соревнованиях районного уровня.

Приложение

## Общеразвивающие и специальные беговые упражнения

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. Арсенал ОРУ всем известен: без них не проводится ни одни урок физкультуры в школе. Однако, как показали наши наблюдения, многие молодые спортсмены не придают им должного внимания, выполняют их вяло и в малом количестве. Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.

2. Упражнения со штангой с небольшими весами — от 20 до 40 кг.

3. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне (или на скамейке).

4. Круговая тренировка.

Упражнения со штангой:

1. Повороты со штангой на плечах.

2. Наклоны.

3. Приседания

4. Толчки.

5. Толчки с подскоками.

6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Каждое упражнение выполняется по 8—10 раз последовательно по 2—3 подхода с небольшим отдыхом (1—1,5 мин.) или сериями (когда выполняются все упражнения с отдыхом) до 4—5 мин. С максимальными весами упражнения со штангой обычно проводятся Как тесты и применяются периодически для определения уровня развития силы в определенных упражнениях на различных этапах подготовки [21].

Упражнения на перекладине (ветке дерева) и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.

2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.

3. Подтягивание ног до перекладины.

4. В висе на перекладине поднять прямые ноги в положение "угол" и держать 6—10 сек.

Цель СФУ — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФУ будет различной.

1) стоя на правой ноге, руки на поясе, сделаем свободные загребающие маховые движения левой ноги (затем повторим упражнение, поменяв ноги);

2) примем то же исходное положение, только правой рукой будем поддерживать снизу правую ногу, согнутую в колене и поднятую вперед под прямым углом к туловищу. Теперь отпустим руку, чтобы нога падала вниз, делала захлестывающее движение и по инерции выходила вперед ( то же самое проделаем, поменяв ноги).

*Специальными упражнениями являются*:

1. Различные многоскоки.

2. Бег прыжками.

3. Семенящий бег.

4. Бег с высоким подниманием коленей.

5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте — апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Наблюдения показывают, что многие спортсмены исключают из своей подготовки специальные упражнения в соревновательном периоде. Это совершенно неоправданно, так как ведет к снижению физических возможностей и как следствие к снижению спортивных результатов.

**Комплекс специальных беговых упражнений для легкоатлетов и бегунов**.

1.Бег с захлестыванием голени. Суть проста – нужно касаться пятками ягодиц с максимальной частотой шага и минимальным продвижением вперед. Руки могут двигаться или же быть сомкнуты за спиной. Типичные ошибки: постановка ноги на всю стопу, быстрое продвижение (задача – сделать как можно больше захлестываний, а не быстрее пробежать дистанцию), зажатость рук (не стоит их сильно прижимать к корпусу), задержка дыхания и маленькая амплитуда (лучше сделать меньше повторений, но правильно).

2.Бег с поднятием бедра. Отталкиваясь опорной ногой, нужно поднять бедро маховой как можно выше. Как и в первом упражнении, важно следить за высокой частотой подъемов ног. Плечи во время движения должны быть расслаблены, а руки – согнуты в локтях. Опорная нога и туловище должны создавать одну линию. Важно, чтобы спина была все время ровной. Новички могут работать руками, а опытные спортсмены, как правило, изолируют руки за спиной. Распространенные ошибки: постановка ноги на всю стопу (работают только носки), излишнее приседание, закрепощенность рук.

3.Бег на прямых ногах. Ноги работают подобно ножницам. Важно, чтобы они сохранялись ровными, а приземление происходило на переднюю часть стопы. Здесь, в отличие от предыдущих СБУ, важно быстро продвигаться вперед. Чтобы было удобнее, туловище слегка подается назад. Учитывая, что целью является продвижение вперед, руки работают активно. Характерные ошибки: сгибание ног, малая скорость, приземление на пятку.

4.Олений бег. Данное упражнение представляет собой некий синтез из бега и прыжков. Новичкам оно дается сложно, но освоить его все же нужно. Чтобы легче было следить за работой ног, представьте перед собой некое препятствие, например бревно. Через него нужно перепрыгнуть одной ногой, согнув ее при этом в колене. Вторая нога остается неподвижной. Руки активно помогают телу двигаться. Типичные ошибки: постановка ноги на всю стопу, скованность рук, взгляд, устремленный вниз, слишком быстрое движение, вследствие которого выпрыгивания превращаются в простой бег.

5.Велосипед. Это не тот велосипед, которые делается лежа и тренирует мышцы пресса. Это бег, в котором ноги двигаются так, будто они крутят педали велосипеда. При этом происходит продвижение вперед. Отталкиваясь опорной ногой, нужно вынести бедро второй ноги вперед и сделать ею «загребающее» движение вниз и назад. Это самое «загребающее» движение должно быть очень быстрым. Руки помогают очень активно, так как есть необходимость в хорошем выпрыгивании. Характерные ошибки: малая амплитуда ног, пассивность рук.

6.Выпады. Наконец-то можно отдохнуть от бега и прыжков. Здесь нужно делать просто-напросто максимально широкие шаги с глубоким приседом. В этом упражнении, в отличие от предыдущих, передняя нога ставится на пятку. В конце упражнения можно сделать ускорение метров на 30-50. Если сделаете все правильно, на следующий день ноги дадут об этом знать сильной болью. Впрочем, этот «критерий правильности» применим и к другим специальным беговым упражнениям. Распространенные ошибки: спешка, малая амплитуда, отталкивание без подъема, напряжение в руках, слишком длинный или короткий шаг, разворот стопы при отталкивании.

Приложение

# Подвижные игры для детей на свежем воздухе

Детские игры на улице – одно из самых полезных времяпровождений. Они способствуют укреплению здоровья ребенка, его позитивному настроению. Также, поскольку многие из этих игр – командные, они развивают в детях здоровый коллективизм, готовность приходить на помощь другим и подчинять при необходимости свои желания общим интересам.

**«Пятнашки»**

**Пятнашки — одна из самых популярных игр. Играющие разбегаются по площадке, а пятнашка (водящий) их ловит. Тот, кого он запятнает, становится «пятнашкой». В эту игру можно внести ряд дополнительных правил и осложнений, тогда она станет еще интересней. Вот некоторые из них:**

**«Салки в два круга»**

**Участники игры образуют два круга: один — внутренний, другой — внешний. Оба круга двигаются в противоположных направлениях. По сигналу руководителя они останавливаются, и все игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга (т. е. дотронуться до кого-либо рукой) раньше, чем они успеют присесть. Пойманные встают во внутренний круг, и игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда во внешнем круге останется мало игроков (5-6 человек).**

**«Ловушка»**

**Ребята образуют три больших круга. Всем стоящим во внутреннем круге раздают бумажные шапочки (козырьки, кокошники). Взявшись за руки, ребята с песней движутся по кругу: наружные круги в одну сторону, а внутренний — в другую. Неожиданно раздается свисток, по которому игроки двух наружных кругов попарно берутся за руки, стараясь взять в кольцо кого-нибудь из игроков внутреннего круга. Если игрок из внутреннего круга успел присесть, его не трогают. У тех же, кто попался в ловушку, отбирают шапочку. Так игра проводится несколько раз. Все ребята, которым удалось сохранить свои шапочки, считаются победителями.**

**«Капканы»**

**Играющие образуют круг и становятся в двух шагах друг от друга лицом к центру. Каждый 6-й или 8-й игрок (по усмотрению руководителя, в зависимости от числа играющих) берется за руки со своим соседом справа. Они поднимают руки вверх, образуя воротца — капканы, и поворачиваются так, чтобы воротца оказались над линией круга. По команде руководителя играющие поворачиваются направо и начинают бег по кругу. При этом они должны пробегать через все попадающиеся по пути капканы. По свистку (или другому условному сигналу) капканы захлопываются (пары, державшиеся за руки, опускают их вниз) и игроки, оказавшиеся пойманными (застрявшие в капканах), выходят в середину круга. Из них образуются новые пары, которые, взявшись за руки, становятся в разных местах круга, увеличивая число капканов. Игра продолжается до тех пор, пока непойманными останутся 5-6 игроков. Они считаются победителями.**

**«Коршун и наседка»**

**В игре участвуют 10-12 ребят. Один из играющих выбирается коршуном, другой — наседкой. Все остальные — цыплята. Они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга, а стоящий впереди — за наседку. Коршун становится в трех-четырех шагах от колонны. По сигналу руководителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону.**

**«Охотник и сторож»**

**Из числа играющих выбираются охотник и сторож. Сторож становится посередине площадки. Возле него чертят круг диаметром 2 м. Остальные играющие (звери) разбегаются по площадке в разных направлениях. Охотник гонится за ними, стараясь кого-либо запятнать. Пойманные отводятся в круг под охрану сторожа. Их можно выручать. Для этого достаточно ударить стоящего в кругу по вытянутой им руке (переходить за линию круга пойманные не могут). Но если сторож или охотник запятнают выручающего, он сам отправляется в круг.**

**«Воробьи-попрыгунчики»**

**На полу или на площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих — кот, он помещается в центре круга. Остальные играющие — воробышки становятся за кругом, у самой черты. По сигналу руководителя воробышки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот — воробышком, и игра повторяется.**

**«Успей занять место»**

**Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий занимает место в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Если ему это удастся, то тот, кто останется без места, идет водить.**

Приложение

**Подготовка в группах начальной подготовки**

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30 60,100 м, прыжков в длину и высоту. Определяются сроки сдачи контрольных и переводных нормативов по программе общей физической подготовки.

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является учебно-тренировочный этап, на котором определяется спортивная специализация.

Годичный цикл подготовки юных легкоатлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки:

* первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель)юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях.
* второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй более продолжительный соревновательный пери­од (22 недели) следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).
* **Рост.**Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.
* **Сила.**Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.
* **Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.
* **Скоростно-силовые качества**начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.
* **Выносливость.**Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.
* Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.
* **Анаэробная выносливость.** Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на - 3000 м, нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической, зрелости.
* **Гибкость.** Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии, Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период),
* Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие 4-6-летнюю подготовку в ДЮСШ, могут начинать специализированные занятия в своем виде спорта. Данный факт имеет важное значение при обосновании начала целенаправленной (узкой) специализации в избранном виде спорта. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов, По мере развития организма юных спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**I. Нормативно-правовые документы**

1.Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан"от 1 июля 2013 года №696-з

2.Конвенция ООН «О правах ребенка»

3.Конституция Российской Федерации

4.Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена [распоряжением](http://base.garant.ru/70733280/) Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р

5.СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

6.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.

**II.Основной список**

1. Волков А.Е. /Легкая атлетика/ Поурочная программа для детско – юношеских спортивных школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спот, 20011. – 279 с.

2. Ивочкин В.В., Ю.Г.Травин /Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба)/ «Советский спорт» М.: 2014.-51 с.

3. Ильин И.С., В.П. Черкашин /Легкая атлетика (барьерный бег)/ М.: ТЦ Сфера, 2011.-57

4. Никитушкин В.Г., В.Б. Зеличенок /Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) / «Советский спорт» М.: 2011.-75 с.

5. Селуянов В.Н. /Подготовка бегуна на средние дистанции/ ТВТ Дивизион М.: 2012. – 127 с.

**III. Дополнительный список**

1. Ильин И.С., В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа

2. Лахов В.И., В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. /Организация и судейство соревнований по легкой атлетике/ Учебно-методическое пособие. М.:

3. Локтев С.А., Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

4. Никитушкин В.Г., В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СЖЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004

5. Пьянзин А.И. /Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов/ Теория и практика физической культуры Москва, 2004

6. Селуянов В.Н. /Подготовка бегуна на средние дистанции/ ТВТ Дивизион М.: 2007. -

7. Слимейкер Роб, Рэй Браунинг /Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость/ Мурманск, 2007. – 89 с.

8. Ушаков А.А., И.Ю. Радчич /Легкая атлетика (многоборье)/ Примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ «Советский спорт» М.:, 2005.- 56 с.

**Интернет-ресуры**

- [www.referator.com.ua/free/referat/223763\_plavanie](http://www.referator.com.ua/free/referat/223763_plavanie)

- [www.xreferat.com/103/350-1-plavanie.html](http://www.xreferat.com/103/350-1-plavanie.html)

- [www.bibliofond.ru/view.aspx?id=14636](http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=14636)

- [www.bestreferat.ru/referat-60068.html](http://www.bestreferat.ru/referat-60068.html)

- [www.referatwork.ru/refs/source/ref-41415.html](http://www.referatwork.ru/refs/source/ref-41415.html)