# 

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» (далее-Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность; по уровню освоения является разноуровневой. Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель).
* Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;

-Устав МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района.

- Приказ Министерства спорта РФ от19.01.2018г.№41«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»;

# Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена тем, что ее реализация способствует удовлетворению социального заказа обучающихся и их родителей и состоит в обеспечении двигательной активности подростков. Занятия лёгкой атлетикой развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

# Отличительные особенности программы и ее новизна.

К отличительным особенностям программы можно отнести то, что она реализуется на базе спортивно-оздоровительного комплекса, где достаточно низкий уровень рождаемости, и поэтому нет возможности набирать группы обучающихся парных возрастов. В связи с этим возникла необходимость формировать объединения, состоящие из разновозрастных обучающихся, имеющих

примерно одинаковый уровень подготовки. Дети могут прийти на стартовый уровень в любом возрасте от 7 до 18 лет без предварительного отбора, или на базовый уровень в возрасте от 7 до18лет,пройдя предварительное тестирование. Работа в разновозрастной группе строится дифференцированно в зависимости от скоростно-силовых качеств обучающихся. (Приложение №1). Дети также могут продолжать обучение на одном и том же уровне несколько лет, в зависимости от степени усвоения программы по итогам промежуточной аттестации.

Кроме того, обучающиеся имеют возможность закончить обучение после стартового, базового уровней с получением соответствующего документа.

Содержание программы включает в себя следующие предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта

- Общая физическая подготовка

- Специальная физическая подготовка

- Технико-тактическая подготовка

- Другие виды спорта и подвижные игры

- Судейская подготовка

Программа основана на следующих **педагогических принципах:**

*- Вариативности* программного материала, интенсивности и величины нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся;

*- Единства и неразрывности воспитания, обучения, развития*–в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка;

*-Систематичности последовательности*–регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, по этапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок;

*- Постоянной обратной связи* – непрерывное получение информации и входе занятий: педагог-учащийся, учащийся –педагог;

*- Постоянного самоанализа*.

**Педагогическая целесообразность** представленной программы в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого обучающегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка(подбор нагрузки, тренировочного объема и

времени, перевод по группам в зависимости от уровня подготовленности и результата). Программа предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности позволяет удовлетворить потребность обучающихся в подвижной активности и занятиях любимым видом спорта. Формирование разновозрастных групп позволяет успешно использовать метод наставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам, старшие– младшим.

**Цель программы**: укрепление здоровья обучающихся, их всестороннее физическое развитие, повышение функциональных возможностей организма детей через занятия лёгкой атлетикой.

Задачи программы:

- сформировать знания о спортивных прикладных техниках лёгкой атлетикой;

- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;

- способствовать укреплению физиологических систем организма–сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, дыхательной, нервной;

- развивать двигательную активность обучающихся, координационные возможности, умение владеть своим телом;

- сформировать у обучающихся устойчивые навыки и компетенции здорового образа жизни;

- воспитывать морально-волевые качества личности: самоорганизованность, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

**Адресат программы.** Программа адресована детям от 7 до 18 лет. Группы комплектуются из числа желающих девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лёгкой атлетикой. Обязательным условием приема является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Зачисление происходит без сдачи предварительных тестовых испытаний, по заявлению законных представителей ребенка. Для обучающихся, имеющих базовую подготовку, возможно зачисление, а также перевод по результатам тестирования и проверки практических навыков в группу соответствующего уровня освоения содержания программы.

Группы формируются разновозрастные, с учетом уровня подготовки обучающихся. Минимальная наполняемость группы –от **15-20 человек**.

# Объем и срок освоения программы.

# Программа предусматривает обучение на протяжении 5лет.

Количество учебных недель в год: 45.

**Форма обучения.** Основной формой обучения является очная.

**Режим занятий:** 1 год обучения в неделю–6часов–занятия 3 раза в неделю по 2 часа; или 6 раз в неделю по 1 часу; или 4 раза в неделю по 1часу и 1 раз в неделю 2 часа; 2-3 год обучения – 9 часов – 3 раза по 3 часа, 4-5 год обучения – 12 часов в неделю, 4 раза по 3 часа.

Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается директором учреждения по предоставлению педагога с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и возможностей, а также возможностей использования спортивного объекта, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает три уровня освоения:

*- стартовый уровень* (*1годобучения)*–начальное разучивание техники бега, развитие физических качеств личности, формирование потребности в систематических занятиях спортом;

*- базовый уровень (2-3 год обучения)* – детализированное разучивание техники бега, развитие специально физических и морально-волевых качеств личности, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту; спортивное совершенствование специальных физических качеств. Уровень характеризуется нарастанием объема нагрузок и в соответствии с физической подготовкой обучающихся;

*- продвинутый уровень (4-5годобучения)*–совершенствование техники бега, стартов ; дальнейшее развитие специально физических и морально-волевых качеств личности, совершенствование тактических и психологических качеств спортсменов в соревновательной деятельности, обеспечение судейской и тренерской практики.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как на стадионе, так и тренажерный зал, спортивная площадка. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

**Теоретические знания** приобретаются в ходе учебно-тренировочных занятий, учащиеся знакомятся с историей лёгкой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений в лёгкой атлетике и плавании в координации, также выделяются отдельные занятия по судейству, где подробно разбираются правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. В обязательном порядке обсуждаются вопросы спортивной этики, соблюдение личных и командных интересов, антидопинговая компания.

На **практических занятиях** учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений в лёгкой атлетике, координацией, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участвуют в соревнованиях, которые организуются в соответствии с годовым календарным планом.

# Формы и методы организации и образовательного процесса

# Основными формами проведения занятий являются:

- занятия в соответствии с планами тренировок, разработанными для обучающихся;

- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекции специалистов по темам программы;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

- тренерская и судейская практика.

Кроме того, обучающиеся ежедневно выполняют задание тренера по отработке техники и тактики отдельных элементов лёгкой атлетике.

Образовательный процесс в группах ориентирован не только на освоение знаний, умений и навыков, но и на создание сплоченного коллектива. Для этого происходят совместные посещения мероприятий и соревнований, участие в командных соревнованиях, общение выпускниками, чествование победителей и призеров соревнований.

**Планируемые результаты:**

**Метапредметные результаты:** выпускник научится самостоятельно планировать пути достижения цели, осознанно выбирать наиболее эффективные пути решения задач, соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; овладеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора с учетом гражданских и нравственных ценностей; научится организовывать совместную деятельность и учебное сотрудничество с педагогами сверстниками, работать как индивидуально, так и в группе.

**Личностные результаты:** у выпускника будут сформированы сотрудничество со сверстниками и взрослыми в различных видах деятельности; готовность и способность к самосовершенствованию и саморазвитию; принятие и реализация ценностей здорового образа жизни; потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортом; бережное, ответственное и компетентное отношение к здоровью, как собственному, так и других людей; положительное представление о себе, адекватная самооценка.

**Предметные результаты:** выпускник овладевает знаниями об истории и современности лёгкой атлетики; научится выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, коррекционных и специальных упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья; овладеет техническими и тактическими действиями, приемами и упражнениями лёгкой атлетики, спортивной терминологией, способами восстановления организма, навыками судейской практики и тренерской деятельности; научится отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.

По окончании **стартового уровня** обучающиеся будут знать:

- основы техники лёгкой атлетики;

- основы гигиены и закаливания организма, здорового образа жизни;

- правила поведения в помещении и техники безопасности на занятиях;

# будут уметь:

# - правильно работать руками и ногами;

# - правильно дышать во время бега;

- выполнять старты;

- правильно пробегать короткие отрезки;

- по окончании **базового уровня** обучающиеся **будут знать:**

- технику бега, стартов;

- особенности психологического настроя спортсмена;

- методы восстановления организма;

- основы перспективного, текущего и оперативного планирования тренировочного процесса;

- основные методы оценки технического и тактического мастерства в лёгкой атлетике;

- техники самомассажа;

- правила организации и проведения соревнования по лёгкой атлетике;

- правила антидопингового кодекса;

# будут уметь:

- планировать спортивную тренировку;

- выполнять упражнения для развития специальных физических качеств;

- контролировать процесс становления и совершенствования техники бега;

- правильно выполнять выстроенный тренировочный процесс;

- применять психологическую и тактическую подготовку вовремя соревнований;

По окончании **продвинутого уровня** обучающиеся будут знать:

- основные методы оценки технического и тактического мастерства в лёгкой атлетике;

- правила организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике;

# будут уметь:

- правильно использовать и распределять силы во время пробегания дистанции;

- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований;

- планировать спортивную тренировку; - участвовать в соревнованиях в качестве судьи.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название разделов, тем** | **Количество часов** | | | | |
| **Год обучения, уровень** | | | | |
| **стартовый** | **базовый** | | **продвинутый** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Физическая подготовка и здоровье | 26 | 35 | 35 | 44 | 44 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 83 | 105 | 105 | 134 | 134 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 91 | 103 | 103 | 150 | 150 |
| 4 | Техническая подготовка | 32 | 53 | 53 | 44 | 44 |
| 5 | Тактическая подготовка | - | 12 | 12 | 20 | 20 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 8 | 14 | 14 | 24 | 24 |
| 7 | Другие виды спорта и подвижные игры | 30 | 40 | 40 | 34 | 34 |
|  | **Итого:** | **270** | **360** | **360** | **450** | **450** |

**Учебно-тематический план первого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование предметных областей** | **Количество часов** | | | **Формы промежуточной аттестации/ контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |  |
| 1**.Обязательные предметные области** | **200** | **18** | **182** |  |
| 1.1. Основы физической культуры и спорта | 26 | 16 | 10 | Беседа, опрос |
| 1.2. Общая физическая подготовка | 83 | 1 | 82 | Выполнение упражнений и нормативов |
| 1.3. Специальная физическая подготовка | 91 | 1 | 90 | Выполнение упражнений и нормативов |
| **2.Вариативные предметные области** | **62** | **6** | **56** |  |
| 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 30 | 1 | 29 | Мониторинг |
| 2.2. Специальные навыки | 17 | 1 | 16 | Выполнение упражнений и нормативов |
| 2.3. Развитие творческого мышления | 5 | 2 | 3 | Беседа, опрос |
| 2.4. Национальный и региональный компонент | 5 | 1 | 4 | Беседа, опрос |
| 2.5. Спортивное и специальное оборудование | 5 | 1 | 4 | Выполнение упражнений и нормативов |
| **3.Соревновательная практика** | **8** | **1** | **7** | Соревнования |
| **Итого:** | **270** | **26** | **244** |  |

# Содержание первого года обучения

# 1.Физическая подготовка и здоровье Вводное занятие.

*Теория*: Правила поведения на стадионе и в зале.

*Контроль*: беседа и опрос по пройденной теме. **ТБ на занятиях.**

*Теория:* ТБ, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях*.*

*Контроль:* беседа и опрос по пройденной теме.

# 1.Общая физическая подготовка Упражнения для развития быстроты

*Теория:* Что такое быстрота движений. Базовые правила выполнения движений. Базовые правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову),на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена(бедра),перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена(бедра),мелкими широким шагом, в колоне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов, педагогическое

наблюдение.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория:* Основы развития скорости и силы. Базовые правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разным способами(ноги скрестно, ноги врозь),продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно80-100см), в высоту с разбега (30-40см).

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Упражнения для развития ловкости

*Теория:* Основы знаний о ловкости. Базовые правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед(на расстояние 5-6м).Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий с захватами.

Специальная ловкость бегуна развивается при помощи средств, таких как: игры .

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Упражнения для развития гибкости

*Теория:* Основы знаний о гибкости. Базовые правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов(вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Упражнения для развития силы

*Теория:* Как правильно развить силу. Базовые правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Специальная физическая подготовка Укрепление мышц плечевого пояса

*Теория:* Основы знаний о мышцах, относящиеся к плечевому поясу.

ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

*Контроль:* выполнение упражнений, тестирование.

# Укрепления мышц брюшного пресса и ног

*Теория:* Основы знаний о мышцах брюшного пресса. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

*Контроль:* выполнение упражнений, тестирование.

# Упражнения на растяжку

*Теория:* Базовые знания о растяжке мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

*Контроль:* выполнение упражнений, тестирование.

# Упражнения на координацию движения

*Теория:* Базовые знания о координации движений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно- взрывные движения на координацию.

*Контроль:* выполнение упражнений, тестирование

**Техническая подготовка**

**Обучение основам техники бега на короткие дистанции**

*Ознакомление :*показателямивысокой спортивной техники в спринте является: сила, быстрота и правильное направление заднего толчка, отсутствие тормозных явлений при выполнении переднего толчка, экономичность всех движений. *Практика:* Упражнения для формирования имитации движений рук в беге, изменение темпа регулировать сигналом, бег толчками на отрезке 40-50 м, имитация бегового шага, семенящий бег на отрезке 25-30м, бег на месте, опираясь руками на опору. В перерыве и по окончании медленный бег, ходьба.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

# Обучение основам техники низкого старта

*Теория:* старт в беге на короткие дистанции бегут, отталкиваясь ногами от стартовых колодок.

*Практика:* выход со старта с сопротивлением, выход со старта при поддержке сзади ,прыжки из стартового положения, бег по отметкам.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

# Обучение основам техники стартового разгона

*Теория:* стартовый разгон-участок дистанции, где бегун движется не равномерно.

*Практика:* бег с высокого старта по команде в быстром темпе, бег с полунизкого старта.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

# Соревновательная подготовка

*Теория:* Правила проведения соревнований. Условие участия в соревнованиях. Поведения бегуна на соревнованиях.

*Практика:* Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

*Контроль:* Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований.

# Другие виды спорта и подвижные игры

*Теория:* Правила подвижных игр. Правила игры в командные игры.

*Практика:* Подвижные игры *.Контроль:* педагогическое наблюдение, мониторинг.

# Учебно-тематический план второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование предметных областей** | **Часы** | **Количество часов** | | | **Формы промежуточной аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1**.Обязательные предметные области** |  | **283** | **36** | **247** |  |
| 1.1. Основы физической культуры и спорта |  | 64 | 34 | 30 | Беседа, опрос |
| 1.2. Общая физическая подготовка |  | 100 | 1 | 99 | Выполнение упражнений и нормативов |
| 1.3. Специальная физическая подготовка |  | 119 | 1 | 118 |  |
| **2.Вариативные предметные области** |  | **73** | **5** | **68** |  |
| 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры |  | 24 | 1 | 23 | Мониторинг |
| 2.2. Специальные навыки |  | 29 | 1 | 28 | Выполнение упражнений и нормативов |
| 2.3. Развитие творческого мышления |  | 10 | 1 | 9 | Беседа, опрос |
| 2.4. Национальный и региональный компонент |  | 5 | 1 | 4 | Беседа, опрос |
| 2.5. Спортивное и специальное оборудование |  | 5 | 1 | 4 | Выполнение упражнений и нормативов |
| **4.Самостоятельная работа** |  | **15** | **1** | **14** | Мониторинг |
| **5.Соревновательная подготовка** |  | **34** | **1** | **33** | Соревнования |
| **Итого:** |  | **405** | **44** | **361** |  |

**Содержание второго года обучения**

# 1.Физическая подготовка и здоровье Вводное занятие

*Теория*: Правила поведения в спортзале и на стадионе. Гигиена физических упражнений.

*Контроль:* беседа, опрос по пройденной теме.

# ТБ на занятиях:

*Теория:* Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

*Контроль:* беседа по пройденной теме.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений.

Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*Практика*: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена(бедра),перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена(бедра),мелкими широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 2,5-3 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3раза по10м.Бег на скорость, бег с ускорением. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на50%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков.

ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами(ноги скрестно, ноги врозь),продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 100 -110 см), в высоту с разбега(40-50см).Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Упражнения для развития ловкости

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед(на расстояние5,5-6,5м).Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое

наблюдение.

# Упражнения для развития гибкости:

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов(вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседания. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на50%.

Гибкость развивается в лёгкой атлетике с различными способами и акцентом на выполнение элементов движений с максимальной амплитудой. Количество и качество выполнения упражнений увеличивается на20%относительно первого года обучения.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Упражнения для развития силы и выносливости

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Специальная физическая подготовка Укрепление мышц плечевого пояса

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу.

ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

# Укрепления мышц брюшного пресса и ног

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге .Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

# Упражнения н а растяжку

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на50%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

# Упражнения на координацию движения

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на50%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

# Техническая подготовка

**Обучение основам техники бега и прыжков с места**

*Теория: общая физическая подготовка, преимущественно развитие силы.*

*Практика: беговые упражнения, упражнения на растягивание икроножных мышц, предварительные размахивания перед прыжком.*

*Контроль: открытое занятие, контрольный срез.*

# Тактическая подготовка Финиш

*Теория:* Что такое финиш на дистанции. Как правильно финишировать.

*Практика:* Упражнения для отработки финишного рывка.

*Контроль:* выполнение упражнений, мониторинг.

# Выполнение стартов, пробегания дистанции по повороту

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* обратить внимание на направленность согласования движений рук и ног на первых шагах со старта, на отрезке 25-30м.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

# 1.Соревновательная подготовка

*Теория:* Правила проведения соревнований. Поведения легкоатлетов на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

*Практика:* Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

*Контроль:* Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований.

# Другие виды спорта и подвижные игры

*Теория:* Правила подвижных игр. Правила игры в командные игры.

*Практика:* Подвижные игры*.* Эстафеты

*Контроль:* педагогическое наблюдение, мониторинг.

**Учебный план третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование предметных областей** | **Часы** | **Количество часов** | | | **Формы промежуточной аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1**.Обязательные предметные области** |  | **283** | **36** | **247** |  |
| 1.1. Основы физической культуры и спорта |  | 64 | 34 | 30 | Беседа, опрос |
| 1.2. Общая физическая подготовка |  | 100 | 1 | 99 | Выполнение упражнений и нормативов |
| 1.3. Специальная физическая подготовка |  | 119 | 1 | 118 |  |
| **2.Вариативные предметные области** |  | **73** | **5** | **68** |  |
| 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры |  | 24 | 1 | 23 | Мониторинг |
| 2.2. Специальные навыки |  | 29 | 1 | 28 | Выполнение упражнений и нормативов |
| 2.3. Развитие творческого мышления |  | 10 | 1 | 9 | Беседа, опрос |
| 2.4. Национальный и региональный компонент |  | 5 | 1 | 4 | Беседа, опрос |
| 2.5. Спортивное и специальное оборудование |  | 5 | 1 | 4 | Выполнение упражнений и нормативов |
| **4.Самостоятельная работа** |  | **15** | **1** | **14** | Мониторинг |
| **5.Соревновательная подготовка** |  | **34** | **1** | **33** | Соревнования |
| **Итого:** |  | **405** | **44** | **361** |  |

**Содержание третьего года обучения**

# Физическая подготовка и здоровье Вводное занятие

*Теория*: Правила поведения. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека. Формы физической культуры.

*Контроль:* беседа, опрос по пройденной теме.

# ТБ на занятиях:

*Теория:* Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. Гигиена, предупреждение травм.

*Контроль:* беседа, опрос по пройденной теме.

# Общая физическая подготовка Упражнения для развития быстроты

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений.

Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена(бедра),перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелкими широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночныйбег3 разапо20м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30 м и 60 м. Бег с ускорением на 30-60м схода, беговые упражнения. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10 %.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков.

ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 -130 см), в высоту с разбега(45-55см). Прыжки снизу вверх. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Упражнения для развития ловкости

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед(на расстояние5,5-6,5м).Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Упражнения для развития гибкости:

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими *Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов(вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов(вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Упражнения для развития силы и выносливости

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов(вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Упражнения для развития силы и выносливости

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки с низу-вверх ,поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища лежа на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений.

Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, нанаружныхсторонахстоп,свысокимподниманиемколена(бедра),перекатомспятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена(бедра),мелкими широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 2,5-3 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков .

ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь),продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 110 -120 см), в высоту с разбега(40-50см). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Упражнения для развития ловкости

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед(на расстояние5,5-6,5м).Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий с захватами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Упражнения для развития гибкости:

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведенияног,рукдопредела,мост,шпагат).Упражнениясгимнастическойпалкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов(вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседания. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Упражнения для развития силы

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Специальная физическая подготовка укрепление мышц плечевого пояса

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу.

ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания. Количествоповторенийвкаждомупражнениипосравнениюсовторымгодомобученияувеличиваетсяна10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

# Укрепления мышц брюшного пресса и ног

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

# Упражнения на растяжку

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с вторым годом обучения увеличивается на10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

# Упражнения на координацию движения

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

# Техническая подготовка

**Обучение основам техники бега по дистанции**

*Теория:* после стартового разгона ,бегун переходит на бег по дистанции с относительно постоянной скоростью.

*Практика:* Упражнения для закрепления - пробегания отрезков 100-150м с относительно постоянной скоростью. *Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

# Обучение основам техники бега на короткие дистанции

*Теория:* необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена, использовать их для высокого результата.

*Практика:* Упражнения для закрепления : беговые упражнения 20-30м,семерящий бег 20-30м. Пробегание отрезков 60-80м.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

# Тактическая подготовка. Финиш

*Теория:* Что такое финиш на дистанции. Как правильно распределить силы на финишном рывке.

*Практика:* Упражнения для закрепления тактики финишного рывка. Про бегание отрезков с акцентом на финиш. Количество выполнений упражнений для отработки финиша увеличивается на 10-15%отвторого года обучения.

*Контроль:* выполнение упражнений, мониторинг.

# Выполнение стартов

*Теория:* Правила. Правила выполнения стартов

*Практика:* многократное выбегание.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

# Соревновательная подготовка

*Теория:* Правила проведения соревнований. Поведения бегуна на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

*Практика:* Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

*Контроль:* Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования согласно утвержденному календарю соревнований.

# Другие виды спорта и подвижные игры

*Теория:* Правила игры в командные игры. Правила эстафет.

*Практика:* Эстафеты. Игры в командные виды спорта.

*Контроль:* педагогическое наблюдение, мониторинг.

# Учебно-тематический план четвертого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование предметных областей** | **Часы** | **Количество часов** | | | **Формы промежуточной аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1**.Обязательные предметные области** |  | **383** | **36** | **347** |  |
| 1.1. Основы физической культуры и спорта |  | 64 | 34 | 30 | Беседа, опрос |
| 1.2. Общая физическая подготовка |  | 141 | 1 | 140 | Выполнение упражнений и нормативов |
| 1.3. Специальная физическая подготовка |  | 178 | 1 | 177 |  |
| **2.Вариативные предметные области** |  | **108** | **5** | **103** |  |
| 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры |  | 44 | 1 | 43 | Мониторинг |
| 2.2. Специальные навыки |  | 39 | 1 | 38 | Выполнение упражнений и нормативов |
| 2.3. Развитие творческого мышления |  | 11 | 1 | 10 | Беседа, опрос |
| 2.4. Национальный и региональный компонент |  | 6 | 1 | 5 | Беседа, опрос |
| 2.5. Спортивное и специальное оборудование |  | 8 | 1 | 7 | Выполнение упражнений и нормативов |
| **4.Самостоятельная работа** |  | **15** | **1** | **14** | Мониторинг |
| **5.Соревновательная подготовка** |  | **34** | **1** | **33** | Соревнования |
| **Итого:** |  | **540** | **44** | **496** |  |

**Содержание четвертого года обучения**

# Физическая подготовка и здоровье Вводное занятие

*Теория*: Правила поведения в спортивном зале. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека. Формы физической культуры. Правильный режим дня для спортсмена.

*Контроль:* самостоятельное составление режима дня спортсмена, контроль его выполнения.

# ТБ на занятиях:

*Теория:* Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. Гигиена, предупреждение травм. Правила закаливания.

*Контроль:* игра «Внимание: чрезвычайная ситуация».

# Общая физическая подготовка

# Упражнения для развития быстроты

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений.

Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра),перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра),мелкими широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3раза по 20м.Бег на скорость, бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью. Бег с опережением и преследованием. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков.

ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой,

Разными способами (ноги скрестно, ноги врозь),продвигаясь в перед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 130 -140 см), в высоту с разбега (50-55см).Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Упражнения для развития ловкости

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу и з разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на10-15%.

Специальная ловкость бегуна развивается при помощи средств, таких как: сложные движения– чаще скоростно-силовые, выполнение упражнений в усложненных условиях.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов(вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с Третьим годом обучения увеличивается на 10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Упражнения для развития силы и выносливости

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Специальная физическая подготовка Укрепление мышц плечевого пояса

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу.

ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

# Укрепления мышц брюшного пресса и ног

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

# Упражнения на растяжку

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

# Упражнения на координацию движения

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Количество выполнений упражнений для отработки старта увеличивается на10-15% от третьего года обучения.*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

# Соревновательная подготовка

*Теория:* Правила проведения соревнований. Поведения бегуна на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

*Практика:* Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

*Контроль:* Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования согласно утвержденному календарю соревнований.

# Другие виды спорта и подвижные игры

*Теория:* Правила игры в командные игры.

*Практика:* Эстафеты. Игры в командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол).

*Контроль:* педагогическое наблюдение, мониторинг.

# Учебно-тематический план пятого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование предметных областей** | **Часы** | **Количество часов** | | | **Формы промежуточной аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1**.Обязательные предметные области** |  | **383** | **36** | **347** |  |
| 1.1. Основы физической культуры и спорта |  | 64 | 34 | 30 | Беседа, опрос |
| 1.2. Общая физическая подготовка |  | 141 | 1 | 140 | Выполнение упражнений и нормативов |
| 1.3. Специальная физическая подготовка |  | 178 | 1 | 177 |  |
| **2.Вариативные предметные области** |  | **108** | **5** | **103** |  |
| 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры |  | 44 | 1 | 43 | Мониторинг |
| 2.2. Специальные навыки |  | 39 | 1 | 38 | Выполнение упражнений и нормативов |
| 2.3. Развитие творческого мышления |  | 11 | 1 | 10 | Беседа, опрос |
| 2.4. Национальный и региональный компонент |  | 6 | 1 | 5 | Беседа, опрос |
| 2.5. Спортивное и специальное оборудование |  | 8 | 1 | 7 | Выполнение упражнений и нормативов |
| **4.Самостоятельная работа** |  | **15** | **1** | **14** | Мониторинг |
| **5.Соревновательная подготовка** |  | **34** | **1** | **33** | Соревнования |
| **Итого:** |  | **540** | **44** | **496** |  |

**Содержание пятого года обучения**

# Физическая подготовка и здоровье Вводное занятие

*Теория*: Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека. Формы физической культуры. Правильный режим дня для спортсмена. Переутомление. Перенапряжение.

*Контроль:* беседа, опрос по пройденной теме.

# ТБ на занятиях:

*Теория:* Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при по жаре и других чрезвычайных происшествиях. Гигиена, предупреждение травм. Правила закаливания. Режим питания и питьевой режим.

*Контроль:* беседа, опрос по пройденной теме.

# Общая физическая подготовка Упражнения для развития быстроты

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений.

Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена(бедра),мелкими широким шагом, в колонне по одному, подвое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3разапо 20м. Бег на скорость, бег с ускорением 30-60 м с хода. Бег на месте с максимальным темпом. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличиваетсяна10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков.

ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 140 -150 см), в высоту с разбега (60-65см). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Упражнения для развития ловкости

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 7-8м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на10-15%.

Специальная ловкость развивается при помощи средств, таких как: игры, сложные движения – чаще скоростно-силовые, выполнение упражнений в усложненных условиях.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведенияног,рукдопредела,мост,шпагат).Упражнениясгимнастическойпалкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов(вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на10-15%.

Количество и качество выполнения упражнений увеличивается на 10% относительно четвертого года обучения.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития силы и выносливости

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

# Специальная физическая подготовка

# Укрепление мышц плечевого пояса

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу.

ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%. Плавание различных отрезков с использованием инвентаря – лопат, тормозов, колобашек и т.д. Плавание с руками в кулаках, парное плавание.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

# Укрепления мышц брюшного пресса и ног

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. .

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

# Упражнения на растяжку

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличиваетсяна10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

# Упражнения на координацию движения

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

# Техническая подготовка

**Обучение основам техники на короткие дистанции**

*Теория:* показателями высокой спортивной техники в спринте являются: сила, быстрота и правильное направление заднего толчка.

*Практика:* Упражнения для оттачивания мастерства техники пробегание дистанции 100-150м, спец.беговые упражнения, семенящий бег.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

# Обучение основам техники низкого старта

*Теория:* правильное и своевременное начало бега- залог успеха..

*Практика:* Упражнения для оттачивания мастерства –многократное выбегание с низкого старта.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

# Тактическая подготовка Финиш

*Теория:* Что такое финиш на дистанции. Как правильно распределить силы на финишном рывке.

*Практика:* Упражнения для оттачивания мастерства тактики финишного рывка. Пробегание отрезков с акцентом на финиш. Количество выполнений упражнений для отработки финиша увеличивается на 10-15% от третьего года обучения.

*Контроль:* выполнение упражнений, мониторинг.

# Выполнение стартов,

*Теория:* Правила выполнения стартов.

*Практика:* Количество выполнений упражнений для отработки старта и поворотов, увеличивается на 10-15%от четвертого года обучения.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

# Соревновательная подготовка

*Теория:* Правила проведения соревнований. Поведение легкоатлета на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

*Практика:* Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

*Контроль:* Текущие соревнования. Итоговые соревнования. Контрольные соревновании согласно утвержденному календарю соревнований.

# Другие виды спорта и подвижные игры

*Теория :*Правила игры в командные игры.

*Практика:* Эстафеты. Игры в командные виды спорта(футбол, баскетбол, волейбол на воде). Использование других видов спорта в тренировочном процессе–лыжные гонки, легкая атлетика.

*Контроль:* педагогическое наблюдение, мониторинг.

# Судейская практика

*Теория:* Правила проведения соревнований. Классификация судей.

Судейские правила и судейский кодекс.

*Практика:* Участие в соревнованиях в качестве судей разной направленности после прохождения обучения.

*Контроль:* Тестирование, мониторинг.

# Комплекс организационно-педагогических условий

# Формы аттестации

Промежуточная**:** опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие**,** открытое занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, коллективный анализ соревнований.

Оценочные материалы: контрольные нормативы.

# Методическое обеспечение программы

В процессе реализации программы используются различные методы, направленные на укрепление физического здоровья учащихся и освоение техники бега:

Словесные (беседа, объяснение);

практические (физические упражнения специальная техническая подготовка) - занятия проводятся в спортивном зале, наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений(демонстрация педагогом физических упражнений).

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику, лёгкой атлетики необходимые объяснения, обсуждения.

Все задания на уроке выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники бега, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а так же применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах. Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе: 1) педагог должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки; 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники бега идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом бега в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техники бега, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники бега. Совершенствование техники бега проводится только путем целостного выполнения беговых движений

# Материально-техническое обеспечение программы

1.Спортивная форма:

Для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).

2.Спортивные сооружения:

Спортивный зал

3.Техническое оснащение:

-секундомер;

-Звуковой сигнал для подачи стар

-фотоаппарат;

4.Инвентарь:

Для зала:

-Гимнастические маты для упражнений;

-фитболы-8шт.;

-гантели по 0,5кг;

-гантели по 1,0кг;

-набивные мячи;

-скакалки;

-шведская стенка;

-гимнастические скамейки

-резины для рук.

-Пьедестал почета

**Список литературы.**

1. Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местности автореферат.дис. канд. пед. наук:/ М.Г. Абдуллин.-О.: Печать, 2011.- 24с

2. Арселли, Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход/ Э.Е. Арселли.-М.: Терра-Спорт, 2009.-79 с.

3. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.

4. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.

5. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с.

6. Кабраль, А.П.Легкая атлетика: Португальская школа бега - взгляд изнутри/ А.П.Кабраль.-М.:Терра-Спорт, 2009.-32-34с.

7. Кобринский, М.Е. Легкая атлетика: учебник /под ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникона. - Мн.: Тесей, 2009. - 336с.

8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера/ Н.Г. Озолин.- М.: Астрель, 2012.- 122с.

9 Полунин, А.И. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в беге на длинные и сверхдлинные дистанции при организации самостоятельных занятий/ А.И.Полунин.- М.: 2009.- 65с.

10. Попов, В.Б. Юный легкоатлет/ В.Б.Попов, Ф.П.Суслов.- М.- 2009.- 224 с.

11. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции/В.Н. Селуянов,- М.: Спорт АкадемПресс, 2011.- 104 с.

12. Стародубцев, В. В. Индивидуализация спортивной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на основе критериев специальной подготовленности: Автореф. дис... канд. пед. Наук/ В.В. Стародубцев.- Омск: Союз Печать, 2009.- 24-26 с.

13. Сячин, В.Д. Теоретико-методические основы отбора и спортивной ориентации в видах лёгкой атлетики с преимущественным проявлением выносливости: Автореф. дис... докт. пед. наук/ В.Д.Сячин.- М.: Просвящение,2012.- 48 с.

14. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд/ И.А. Тер-Ованесян.- М.: Терра - спорт, 2010.-121с.

15. Топчиян, В.С. Особенности построения тренировки юных спортсменов: (Сб.науч. тр.)/ Под ред. В.С. Топчияна, Н.А. Минаевой.- М.: ВНИИФК, 2013. - 115 с.

1.           <http://www.minsport.gov.ru/-Министерство> спорта Российской Федерации 2.           <http://www.rusathletics.com/-Всероссийская> федерация легкой атлетики

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Техника безопасности на тренировках по** **легкой атлетике**

**1.Общие требования безопасности:**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

• отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

• прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

• имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

***Учащийся должен:***

• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

• не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;

• быть внимательным при перемещениях по стадиону;

• знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

***Учащийся должен:***

• переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);

• убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

• под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

• убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

• под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

• не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;

• по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;

   • **по команде тренера встать в строй для общего построения.**

**3. Требования безопасности во время занятий**

**БЕГ**

***Учащийся должен:***

• при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;

• во время бега смотреть на свою дорожку;

• после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;

• возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;

• в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

• при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;

• выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

**ПРЫЖКИ**

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

***Учащийся должен:***

• грабли класть зубьями вниз;

• не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;

• выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;

• выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;

• после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернутся на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

**МЕТАНИЯ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

***Учащийся должен:***

• перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;

• осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

• при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;

• в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

• находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

• после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;

• при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

***Учащийся должен:***

• при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

• с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

• при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

• по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

• под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

• организованно покинуть место проведения занятия;

• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

• вымыть с мылом руки.

  ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения*

*образовательной программы*

Успешное освоение обучающимися содержания данной Программы во многом зависит от правильного контроля за их подготовленностью. Основным методом являются контрольные испытания и тесты (пробы), с помощью которых определяется состояние тренированности, уровень развития физических качеств и другие показатели.

Прием в Учреждение на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

**Индивидуальный отбор**

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей образовательной программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном Учреждением

Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей образовательной программы.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для проведения индивидуального отбора для зачисления в группы 1 года обучения*

*Легкая атлетика*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | | мальчики | | | девочки | | |
|  | Баллы | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 6.0 | 6.2 | 6.4 | 5.8 | 6.0 | 6.2 |
| 2 | Челночный бег 3х10(сек) | 9.0 | 9.3 | 9.5 | 9.5 | 9.7 | 10.0 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 145 | 140 | 135 | 135 | 130 | 125 |
| 4 | Прыжок через скакалку  (в течении 30 сек.) | Не менее 30 раз | | | Не менее 40 раз | | |

**Текущий контроль:**

Текущий контроль представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения в освоении Программы. Текущая оценка может быть формирующей, т.е. поддерживающей и направляющей усилия обучающегося, и диагностической, способствующей выявлению и осознанию педагогом и обучающимся существующих проблем в обучении.

Текущий контроль освоения Программы сопровождается тестированием обучающихся (выполнение контрольных нормативов) на усмотрение тренера преподавателя и собеседованием.

Текущий контроль успеваемости учащихся - это систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной программой;

- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, непосредственно реализующим соответствующую дополнительную общеобразовательную программу. Порядок, формы, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости учащихся определяются дополнительной общеобразовательной программой.

Текущий контроль осуществляется в следующих формах: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа, соревнования и др.

Текущий контроль успеваемости применяется ко всем учащимся Учреждения. Тренер-преподаватель доводит до сведения учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся результаты текущего контроля успеваемости в устной форме:

– собеседование по теоретическим вопросам для всех годов обучения;

– выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП для всех этапов обучения

*Вопросы для текущего контроля теоретических знаний*

1. Понятие «физическая культура».

2. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины.

3. Возникновение и развитие легкой атлетики, как вида спорта.

4. Техника легкой атлетики.

5. Понятие о тактике.

6. Роль и место законодательства о физической культуре и спорте в правовом поле Российской Федерации.

7. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта Российской Федерации. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

8. Предпосылки и история возникновения физкультурно-спортивного права.

9. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена.

10. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена.

11. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий.

12. Гигиенические требования к личному снаряжению спортсменов, спортивной одежде и обуви.

13. Закаливание и его сущность.

14. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

15. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

16. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

17. Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека.

*Нормативы для текущего контроля по общей физической и специальной физической подготовки*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | девушки | Форма аттестации, контроля | Единица измерения |
| Быстрота | Бег на 30 м | 6,0 | 6,2 | Текущий | сек |
| Координация | Челночный бег 3х10м | 8,5 | 10,0 | Текущий | сек |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину | 140 | 130 | Текущий | см |
| Техническое мастерство | Учитывается правильность выполнения элементов | | | | |
| Спортивный разряд | Без предъявления требований к наличию разряда | | | | |
| Участие в соревнованиях | Первенство ДЮСШ | | | | |

*Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объёме в соответствии с учебным планом)*

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.58) и Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района.

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы (ФЗ273 «Об образовании в РФ»), сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района. Сроки проведения определяются календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района.

Промежуточная аттестация направлена на образовательные результаты, которые запланированы и зафиксированы в данной Программе.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных испытаний (упражнений).

(Промежуточная аттестация)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| физическое качество | юноши | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Скоростные качества | Бег 30 м | 5,4 | 5,8 | 6,1 | 6,3 | 6,5 |
| Координация | Челночный бег 3х10м | 8,2 | 8,5 | 8,8 | 9,1 | 9,5 |
| Выносливость | Бег 5 минут | 900 | 800 | 750 | 700 | 650 |
| Сила | Подъем туловища лежа на спине | 22 | 20 | 18 | 16 | 12 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 180 | 160 | 140 | 120 | 100 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и больше | +3; +9 | -2; +2 | -3; -7 | -8 и меньше |
|  | девушки | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Скоростные качества | Бег 30 м | 5,6 | 6,0 | 6,3 | 6,6 | 6,9 |
| Координация | Челночный бег 3х10м | 8,4 | 8,7 | 9,0 | 9,3 | 9,7 |
| Выносливость | Бег 5 минут | 900 | 800 | 750 | 700 | 650 |
| Сила | Подъем туловища лежа на спине | 22 | 20 | 18 | 16 | 12 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 160 | 140 | 120 | 110 | 100 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и больше | +3; +9 | -2; +2 | -3; -7 | -8 и меньше |

*Для перевода обучающегося на второй год необходимо набрать не менее 18 баллов.*

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

2 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое качество | Юноши | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Скоростные качества | Бег 30 м | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,9 | 6,3 |
| Координация | Челночный бег 3х10м | 8,0 | 8,3 | 8,6 | 8,9 | 9,3 |
| Выносливость | Бег 5 минут | 1000 | 950 | 900 | 850 | 800 |
| Сила | Подъем туловища лежа на спине | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 190 | 175 | 160 | 150 | 120 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и больше | +3; +9 | -2; +2 | -3; -7 | -8 и меньше |
|  | девушки | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Скоростные качества | Бег 30 м | 5,4 | 5,8 | 6,1 | 6,4 | 6,7 |
| Координация | Челночный бег 3х10м | 8,2 | 8,5 | 8,8 | 9,1 | 9,5 |
| Выносливость | Бег 5 минут | 950 | 900 | 850 | 800 | 700 |
| Сила | Подъем туловища лежа на спине | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 170 | 150 | 140 | 130 | 120 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и больше | +3; +9 | -2; +2 | -3; -7 | -8 и меньше |

*Для перевода обучающегося на третий год необходимо набрать не менее 18 баллов.*

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

3 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое качество | Юноши | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Скоростные качества | Бег 60 м с ходу | 8,3 | 8,7 | 9,0 | 9,3 | 9,6 |
| Бег 300 м | 51,0 | 56,0 | 58,0 | 1.00,0 | 1.03,0 |
| Выносливость | Бег 3000 м | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 15.30 | 17.00 |
| Сила | Подъем туловища лежа на спине | 25 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 200 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| Тройной прыжок в длину с места | 530 | 510 | 500 | 490 | 470 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и больше | +3; +9 | -2; +2 | -3; -7 | -8 и меньше |
|  | девушки | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Скоростные качества | Бег 60 м с ходу | 8,6 | 9,0 | 9,3 | 9,6 | 10,0 |
|  | Бег 300 м | 56,0 | 59,0 | 1.01,0 | 1.03,0 | 1.06,0 |
| Выносливость | Бег 2000 м | 9.00 | 9.20 | 9.40 | 10.00 | 11.00 |
| Сила | Подъем туловища лежа на спине | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 180 | 160 | 150 | 140 | 130 |
|  | Тройной прыжок в длину с места | 510 | 490 | 470 | 430 | 400 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и больше | +3; +9 | -2; +2 | -3; -7 | -8 и меньше |

*Для перевода обучающегося на 4 год необходимо набрать не менее 20 баллов.*

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

4 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое качество | Юноши | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Скоростные качества | Бег 60 м с ходу | 8,0 | 8,3 | 8,7 | 9,0 | 9,3 |
| Бег 300 м | 48,0 | 52,0 | 54,0 | 56,0 | 58,0 |
| Выносливость | Бег 3000 м | 12.40 | 13.00 | 13.40 | 14.30 | 16.00 |
| Сила | Подъем туловища лежа на спине | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 210 | 190 | 180 | 170 | 160 |
| Тройной прыжок в длину с места | 570 | 550 | 540 | 530 | 520 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и больше | +3; +9 | -2; +2 | -3; -7 | -8 и меньше |
|  | девушки | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Скоростные качества | Бег 60 м с ходу | 8,4 | 8,8 | 9,1 | 9,4 | 9,8 |
|  | Бег 300 м | 54,0 | 57,0 | 59,0 | 1.01,0 | 1.03,0 |
| Выносливость | Бег 2000 м | 8.40 | 9.00 | 9.20 | 9.40 | 10.30 |
| Сила | Подъем туловища лежа на спине | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 190 | 170 | 160 | 150 | 140 |
|  | Тройной прыжок в длину с места | 530 | 500 | 480 | 460 | 440 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и больше | +3; +9 | -2; +2 | -3; -7 | -8 и меньше |

Для перевода обучающегося на 5 год необходимо набрать не менее 20 баллов.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

5 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое качество | Юноши | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Скоростные качества | Бег 60 м с ходу | 7, 6 | 8,0 | 8,3 | 8,7 | 9,0 |
| Бег 300 м | 45,0 | 48,0 | 50,0 | 52,0 | 55,0 |
| Выносливость | Бег 3000 м | 12.00 | 12.40 | 13.20 | 14.10 | 15.00 |
| Сила | Подъем туловища лежа на спине | 27 | 25 | 23 | 21 | 19 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 230 | 210 | 200 | 190 | 180 |
| Тройной прыжок в длину с места | 600 | 580 | 570 | 560 | 530 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и больше | +3; +9 | -2; +2 | -3; -7 | -8 и меньше |
|  | девушки | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Скоростные качества | Бег 60 м с ходу | 8,2 | 8,5 | 8,9 | 9,1 | 9,5 |
|  | Бег 300 м | 51,0 | 54,0 | 56,0 | 58,0 | 1.01,0 |
| Выносливость | Бег 2000 м | 8.30 | 8.50 | 9.10 | 9.30 | 10.10 |
| Сила | Подъем туловища лежа на спине | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 200 | 180 | 170 | 160 | 150 |
|  | Тройной прыжок в длину с места | 580 | 560 | 540 | 520 | 500 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и больше | +3; +9 | -2; +2 | -3; -7 | -8 и меньше |

***Итоговая аттестация*** представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, закончившие обучение по Программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, прошедшие все промежуточные аттестации и в полном объеме выполнившие учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта легкой атлетике.

Если учащийся в течение учебного года добивается успехов на соревнованиях регионального уровня и выше, имеет спортивный разряд, то он освобождается от процедуры итоговой аттестации. Решение об освобождении от итоговой аттестации принимается тренером-преподавателем.

**Итоговая аттестация**: контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое качество | Юноши | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Скоростные качества | Бег 60 м с ходу | 7,2 | 7,5 | 8,0 | 8,2 | 8,5 |
| Бег 300 м | 43,0 | 45,0 | 47,0 | 49,0 | 51,0 |
| Выносливость | Бег 3000 м | 11.10 | 11.40 | 12.20 | 12.40 | 13.00 |
| Сила | Подъем туловища лежа на спине | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 250 | 240 | 220 | 210 | 200 |
| Тройной прыжок в длину с места | 650 | 620 | 610 | 600 | 580 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и больше | +3; +9 | -2; +2 | -3; -7 | -8 и меньше |
|  | девушки | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Скоростные качества | Бег 60 м с ходу | 7,8 | 8,0 | 8,5 | 8,8 | 9,1 |
|  | Бег 300 м | 48,0 | 50,0 | 52,0 | 54,0 | 56,0 |
| Выносливость | Бег 2000 м | 8.00 | 8.20 | 8.40 | 9.00 | 9.20 |
| Сила | Подъем туловища лежа на спине | 27 | 25 | 23 | 21 | 19 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 220 | 210 | 200 | 190 | 180 |
|  | Тройной прыжок в длину с места | 640 | 610 | 580 | 560 | 540 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и больше | +3; +9 | -2; +2 | -3; -7 | -8 и меньше |

*Для выполнения итоговой аттестации необходимо набрать не менее 20 баллов.*