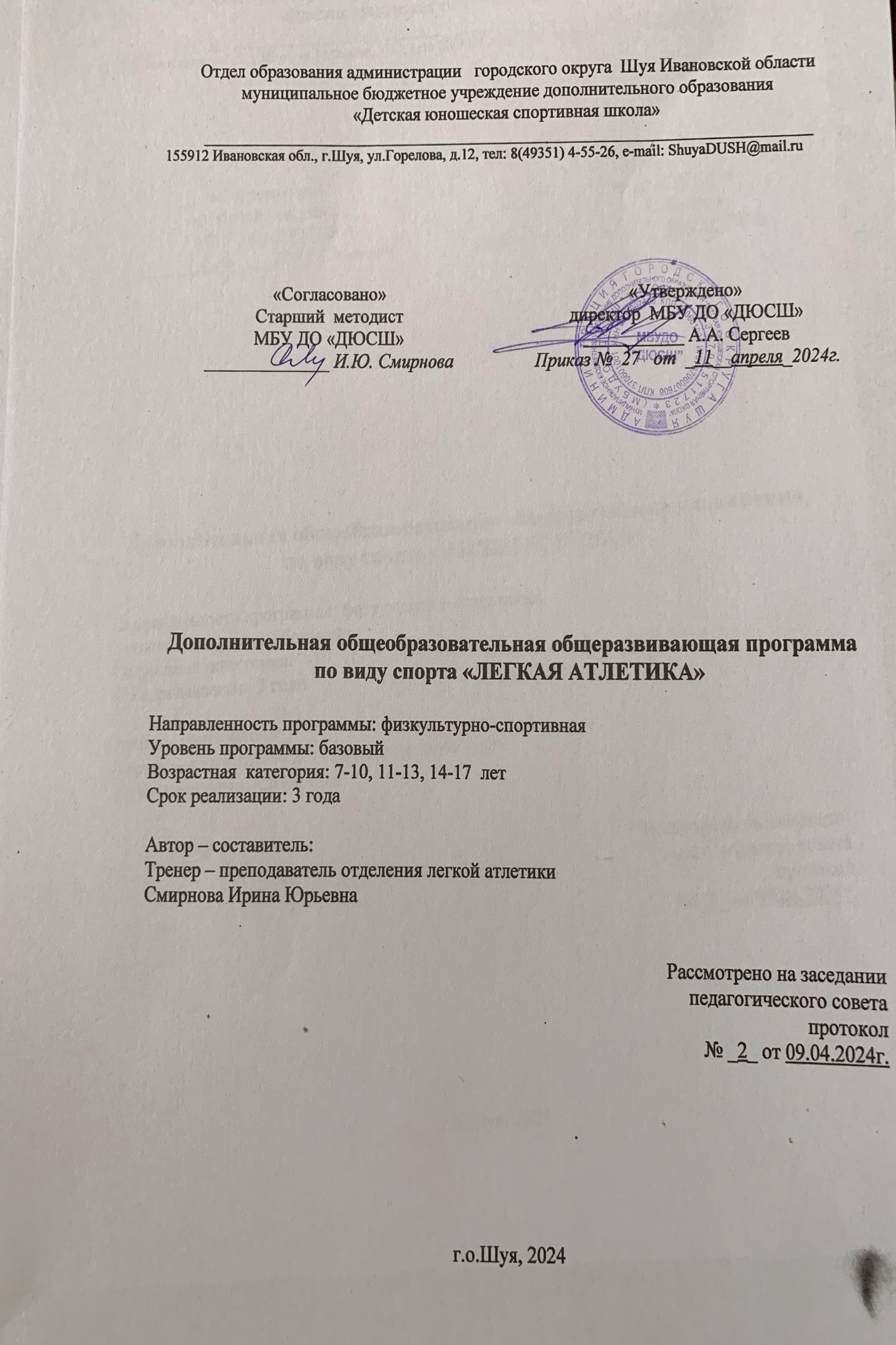
****

**Содержание программы**

**Раздел I. Комплекс основных характеристик программы .**…………………………… 3

1.1.Пояснительная записка ................................................................................................3

1.2. Цели и задачи…………….............................................................................................6

1.3. Содержание программы ..............................................................................................7

1.4. Планируемые результаты…………………………………………………………………31

**Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий**....................................32

2.1. Календарный учебный график……………………………………………………………32

2.2. Условия реализации программы .................................................................................33

2.3. Формы аттестации ......................................................................................................34

2.4. Оценочные материалы.................................................................................................35

2.5. Методическое обеспечение ……………......................................................................36

2.6. Список литературы...……………………………………………………………………...42

3. Приложение 1. Рабочая программа воспитания…………………………………………...46

Приложение 2. Календарно-тематическое планирование ………………………………….63

Приложение 3. Методические материалы ……………………………………………………75

**РАЗДЕЛ I.**

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Легкая атлетика» разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).
2. Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных услуг в социальной сфере».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16).
13. Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Патриотическое воспитание» и др.;
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
16. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
17. Распоряжение заместителя председателя Правительства Ивановской области от 01.08.2022г. № ИЭ-19 «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1-й этап - 2022-2024г.г.»
18. Приказ Департамента образования и науки Ивановской области от 21.12.2023 г. № 1478-о «О системах персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ивановской области».
19. Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
20. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа» (новая редакция) от 17.07.2023г. №991.
21. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ДЮСШ».

**Актуальность программы.** Интерес у детей к легкой атлетике с каждым годом растет. У легкой атлетики есть ещё одно ценное качество - она универсальна. Систематические занятия легкой атлетикой оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Программа предназначена для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных школ. Обучение по ней, позволит овладеть необходимыми приёмами легкой атлетики: бег, прыжки, многоборье. Кроме того, программа направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков по легкой атлетике, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Направленность** (профиль) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Легкая атлетика» - физкультурно-спортивная.

Вид деятельности (профиль обучения) - индивидуальные виды физкультурно-спортивной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Легкая атлетика» по уровню сложности содержания соотносится с базовым уровнем. Она предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области данного вида спорта.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.. В учебный план и содержание данной программы включены кроме традиционных разделов общей и специальной физической подготовки, включены и другие разделы спортивной подготовки: теоретической, физической, технической**.** Это даст возможность обучающимся глубже освоить технические приемы данного вида спорта.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. Структура занятий построена таким образом, что теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Как и в любом другом виде спорта в основе есть соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы. Каждый участник может мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы. Участие в соревнованиях помогает обучающимся совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе, поэтому 3-х летний период подготовки юных спортсменов можно поделить:

* **1 год обучения:** необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации в данном виде спорта.
* **2 и 3 год обучения** предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщения их к легкой атлетике; начальное обучение технике и приемам; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики легкой атлетики.

***Педагогическая целесообразность программы.*** Педагогическая целесообразность программы легкой атлетики, как и многих других видов спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Занятия по программе позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Адресат программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике предназначена для обучающихся от 7 до 17 лет.

Базовый уровень подготовки рассчитан на 3 года обучения: 1, 2, 3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Группы формируются с учетом возраста обучающихся (7-10, 11-13, 14-17 лет).

Объем программы.

Программа рассчитана на 36 учебных недель. Режим учебно-тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения - 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа). Общий объем программы 216 часов в год.

*Форма обучения:* – очная.

*Основными формами* учебно-тренировочного процесса являются: групповые комплексные учебно-тренировочные занятия (теория + практика) и практические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, в городских спортивно-массовых мероприятиях.

*Режим занятий:* 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия в учреждении начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 20.00.

*Наполняемость* в учебной группе 1,2, 3 года обучения -15 – 20 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс в системе дополнительного образования детей представляет собой специально организованную деятельность педагогов и учащихся, направленную на решение задач обучения, воспитания, развития личности. Процесс обучения в дополнительном образовании имеет менее формализованный характер по сравнению с общеобразовательной школой, не имеет жестких рамок.

Индивидуализация обучения в системе дополнительного образования детей осуществляется со стороны самого ребенка, который сам осуществляет выбор интересного для себя вида деятельности. Изменяется и позиция педагога: он выступает не только как носитель знаний, но и как помощник в становлении личности обучающегося.

Форма организации деятельности учащихся: групповая и индивидуально-групповая.

Основным видом занятий является учебно-тренировочное занятие. В перечень видов занятий включаются также соревновательные занятия и сдача контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

* 1. **Цель и задачи**.

**Цель** программы: удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

Задачи:

*Предметные:*

- расширение знаний о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха, о вреде допинга и профилактике вредных привычек;

- освоение технических приемов легкой атлетики, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;

- ознакомление со специальной терминологией, используемой в виде спорта легкая атлетика;

- ознакомление с правилами участия в соревнованиях и правилами судейства соревнований по легкой атлетике;

- формирование игрового опыта, участие в соревнованиях по индивидуальным видам спорта.

*Метапредметные:*

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов;

- развитие коммуникативных навыков работы в команде и взаимодействия с партнерами;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие и совершенствование физических способностей учащихся.

*Личностные:*

* формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме;
* приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* воспитание уверенности в своих силах, адаптации к социальной среде;
* приобщение к здоровому образу жизни;
* воспитание личности, способной к творческому самовыражению и пониманию чужого видения.

**1.3. Содержание программы**

В учебном плане представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса обучения по программе. Обучающиеся осуществляют теоретическую, физическую, техническую подготовку за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические и практические мероприятия, спортивные соревнования.

**Учебный план для групп 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Всего часов** | **Кол-во часов** | | **Формы**  **аттестации /**  **контроля** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **10** | **10** |  | Устный опрос, беседа |
| 1.1.Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. |  | 1 |  |
| 1.2.История возникновения вида спорта и его развитие. |  | 1 |  |
| 1.3.Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. |  | 1 |  |
| 1.4.Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. |  | 1 |  |
| 1.5.Закаливание организма. |  | 1 |  |
| 1.6.Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. |  | 1 |  |
| 1.7.Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. |  | 1 |  |
| 1.8.Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. |  | 1 |  |
| 1.9.Режим дня и питание обучающихся. |  | 1 |  |
| 1.10.Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. |  | 1 |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** | **64** |  | **64** | Практическое задание, наблюдение |
| 2.1.Упражнения для развития силы (общая силовая подготовка). |  |  | 19 |
| 2.2.Упражнения для развития ловкости (координационная подготовка). |  |  | 15 |
| 2.3.Упражнения для развития гибкости. |  |  | 15 |
| 2.4.Подвижные и спортивные игры. |  |  | 15 |
| 3. | **Специальная физическая подготовка** | **70** |  | **70** | Практическое задание, наблюдение |
| 3.1.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств |  |  | 12 |
| 3.2.Упражнения для развития специальной силы. |  |  | 17 |
| 3.3.Специальные упражнения для развития быстроты. |  |  | 12 |
|  | 3.4.Упражнения специального бегового характера. |  |  | 17 |  |
|  | 3.5.Упражнения для развития прыгучести. |  |  | 12 |  |
| 4. | **Техническая подготовка** | **58** |  | **58** | Практическое задание, наблюдение, тестирование |
| 4.1.Изучение техники бега на короткие и средние дистанции. |  |  | 20 |
| 4.2.Изучение техникистарта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. |  |  | 10 |
| 4.3.Изучение техники бега с барьерами на 100 и 110 м. |  |  | 8 |
| 4.4.Изучение техники прыжка в длину с разбега. |  |  | 20 |
| 5. | **Участие в соревнованиях** | **10** |  | **10** | Наблюдение, анализ результатов деятельности |
| 6. | **Контрольные нормативы** | **4** |  | **4** | Входной. Промежуточный. Тестирование |
|  | **ИТОГО** | **216** | **10** | **206** |  |

**Содержание программы 1 года обучения**

**1.Теоретическая подготовка (10 ч - теория).**

***1.1.Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике (1 ч - теория).***

*1-й год.* Ознакомление с программой. Ознакомление с правилами поведения обучающихся. Техника безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.

***1.2.История возникновения вида спорта и его развитие (1 ч - теория).***

*1-й год.* Зарождение и развитие вида спорта легкая атлетика. Легкая атлетика в России.

***1.3.*** ***Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (1 ч - теория).***

*1-й год.* Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

***1.4.*** ***Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (1 ч - теория).***

*1-й год.* Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение правил гигиены на спортивных объектах.

***1.5. Закаливание организма (1 ч - теория).***

*1-й год.* Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

***1.6.*** ***Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом (1 ч - теория).***

*1-й год.* Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме, его причины.

***1.7.*** ***Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (1 ч - теория).***

*1-й год.* Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

***1.8.*** ***Теоретические основы судейства. Правила вида спорта (1 ч - теория).***

*1-й год.* Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

***1.9.*** ***Режим дня и питание обучающихся (1 ч - теория).***

*1-й год.* Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

***1.10.*** ***Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (1 ч - теория).***

*1-й год.* Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

**2.Общая физическая подготовка (64 ч - практика).**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

***2.1.* *Упражнения для развития силы (общая силовая подготовка) (19 ч - практика).***

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса:

- подтягивание,

- отжимание в упоре лежа,

- поднимание и опускание туловища,

- поднимание и опускание ног из различных исходных положений.

Виды упражнений:

* сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине руки за головой;
* сгибания разгибания рук в упоре лежа (с опорой рук или ног на скамейку);
* сгибания разгибание рук в упоре лежа сзади (с опорой рук или ног на скамейку);
* вис на согнутых руках (удержание);
* сгибание разгибание рук в висе на жерди (в висе лицом к гимнастической стенке);
* вис углом согнув ноги и вис углом (нижняя жердь или гимнастическая стенка);
* поднимание и опускание ног в различных исходных положениях (лежа на спине и животе на полу; на гимнастической стенке лицом и спиной к опоре);
* приседания на двух и одной («пистолетики»);
* прыжки на возвышение (скамейки, тумбы).

***2.2.* *Упражнения для развития ловкости (координационная подготовка) (15 ч - практика).***

У обучающихся 1-го года обучения ловкость развивается с использованием общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, полос препятствия, для которых применяют богатый спектр вспомогательного и стандартного гимнастического оборудования. Основной метод для использования средств развития данного качества - игровой.

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Упражнения подбираются с учетом возраста обучающихся и степени их подготовленности.

Подвижные и спортивные игры.

***2.3.Упражнения для развития гибкости (15 ч - практика).***

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды, степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, гимнастика, акробатика.

*Упражнения для развития подвижности в отдельных суставах и гибкости в целом*:

* складки ноги вместе;
* складки ноги врозь;
* «бабочка» (сед с согнутыми ногами врозь, стопы вместе) медленное разгибание коленей и переход в складку ноги вместе;

- «колечко»;

* упор лежа прогнувшись на бедрах с согнутыми ногами (носки касаются головы);
* «домик» - упор стоя согнувшись с опорой на подъем стоп;
* «корзиночка» - упор лежа на животе прогнувшись с согнутыми ногами с захватом за подъемы стоп;
* «маленькая и большая русалочка» - упор лежа прогнувшись на предплечьях или упор лежа прогнувшись на бедрах;
* «аленький цветочек» - маленький мостик на коленях - упор стоя на коленях прогнувшись с захватом за подъемы стоп;
* мост из положения лежа - «качалочки» в мосту - перенос центра тяжести с ног на руки и на оборот;

-мост из положения стоя на коленях у г/стенки;

* мост из положения стоя с дополнительной опорой (г/стенка, помощь тренера).
* махи ногами в различных исходных положениях (лежа, стоя на коленях, стоя с опорой).

***2.4.Подвижные и спортивные игры (15 ч - практика).***

*Спортивные игры* по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

*Подвижные игры и эстафеты*

Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу: эстафеты с ведением мяча, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч и др. Различные эстафеты.

**3.Специальная физическая подготовка (70 ч - практика)**

В специально физическую подготовку входит развитие таких специальных качеств как: скоростно-силовые качества, специальная сила, быстрота.

***3.1.******Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (12 ч - практика).***

*Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств:*

*Комплекс 1*

1.И.п. - стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 20-30 скачков. Отталкивание преимущественно стопой. Выполнять в среднем темпе.

2.И.п. - глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 2,5-4 кг каждая или гриф штанги. Выпрыгивания. Повторить 8-12 раз. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнении заключительной части отталкивания. Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания.

*Комплекс 2*

1.И.п. - стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи (6-10 шт.), расположенные на одной линии на расстоянии 80-110 см один от другого. Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Не «заваливать» плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена. Выполнять в среднем и быстром темпе.

2.И.п. - основная стойка, ног в коленях несколько согнуты. Прыжки подряд на двух ногах с продвижением вперед. Повторить 8-10 прыжков. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.

3.И.п. - толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол - мостик - тумба (40 см) - спинка коня - доставание подвешенного предмета рукой. Повторить 3-4 раза. Плечи не «заваливать». Выполнять в среднем и быстром темпе.

4.И.п. - стать на носках на возвышении (20-30 см) с набивным мячом (1 кг) на плечах. Спрыгивание назад-вниз на обе ноги с последующим возвращением в и.п. Повторить 15-­20 раз. Основное внимание уделять активному отталкиванию и сохранению равновесия. Выполнять в среднем темпе.

*3.****2.Упражнения для развития специальной силы*  *(17 ч - практика).***

*Комплексы упражнений для развития специальной силы:*

*Комплекс 1*

1.И.п. - основная стойка, гантели 2-5 кг на плечах. По счету 1-2-3 - наклоны туловища вперед - вниз, на счет 4 - возвращение в и.п. Повторить 8-10 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.

2.И.п. - основная стойка на скамейке. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Прыжок со скамейки вперед с приземлением на согнутую в колене ногу и удержанием в этом положении до 1-2 сек. Повторить на каждую ногу 12-15 раз. При приземлении плечи не «заваливать», таз вывести вперед. Выполнять в быстром темпе.

*Комплекс 2*

1.И.п. - основная стойка, в руках гантели 2-5 кг. Присесть с гантелями до положения низкого седа, затем быстро встать. Повторить 8-10 раз. Обращать внимание на активное разгибание в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Выполнять в среднем темпе.

2.И.п. - ноги согнуты в коленях, руки отведены назад. Пятерной прыжок с места. Повторить 5-6 раз. Активное загребающее движение ногой. Выполнять в среднем и быстром темпе.

***3.3.******Специальные упражнения для развития быстроты*** ***(12 ч - практика).***

*Комплекс упражнений для развития быстроты*

1.И.п. - низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.

2.И.п. то же. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.

3.И.п. - основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким поднимание бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.

4.И.п. - ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.

5.И.п. - основная стойка. Бег на месте 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.

***3.4.******Упражнения специального бегового характера******(17 ч - практика).***

*Упражнения специального бегового характера*

1. Бег с высоким подниманием коленей в спокойном темпе и в наклоне.
2. Бег с высоким подниманием коленей в темпе.
3. Бег с захлестыванием голени попеременно правой и левой ногой на каждый шаг (или на третий).
4. Бег «колесо».
5. Прыжки вперед — перекат — с пятки на носок.
6. Прыжки вперед за счет работы мышц стопы.
7. Бег прыжками.
8. Скачки на одной и двух ногах.
9. Имитация движений руками на месте, как в беге.

10.Семенящий бег.

***3.5.Упражнения для развития прыгучести (12 ч - практика).***

Подготовительные упражнениядля развития прыгучести для изучения техники прыжка в длину с разбега:

1. Подскоки на правой и левой ноге поочередно с продвижением вперед и круговыми движениями рук вперед и назад.
2. Подскоки на левой и правой ноге поочередно со взмахом рук вниз и в сторону вынесенной вперед ноги («лезгинка» в медленном и быстром темпе).
3. Скачки на двух ногах с подтягиванием колен к груди и продвижением вперед. Следить за правильным отталкиванием (положением туловища, работой ног и пр.).
4. Подскоки на одной ноге в положении наклона туловища вперед, свободная нога согнута назад («ласточка»).
5. Скачки на одной ноге под уклон и на подъем.
6. Прыжки на возвышение (плинт, скамейка, и др.), отталкиваясь двумя ногами от грунта и приземляясь в положении приседа.
7. И. п. - стоя левой ногой на скамейке (высотой 50-70 см) лицом к скамейке - прыжок вверх со сменой положения ног; отталкиваться ногой, стоящей на скамейке.
8. И. п. - стоя левым боком к скамье; левая нога на скамейке (высотой 50-70 см) правая нога на полу (земле), руки влево; махом правой ноги и рук, отталкиваясь левой ногой, - прыжок вверх; затем вернуться в и.п.
9. Прыжки со скакалкой в движении.
10. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» (на расстояние 50 м и более). Выполнять с ускорением. 27 раз. То же упражнение, но с приземлением в стороны.
11. Прыжки с разбега, отталкиваясь от пружинного и простого мостиков: с полетом в «шаге» и приземлением на обе ноги.

Все эти упражнения следует выполнять во второй части урока и рекомендовать обучающимся включать их в индивидуальные задания, выполняемые в конце занятия, или в домашние задания - сериями по 3-5 упражнений с постепенным увеличением объема (количества повторений и расстояния).

Наряду с развитием прыгучести и силы мышц ног следует обращать особое внимание на укрепление мышц спины и брюшного пресса, а также широко применять упражнения на расслабление и растягивание.

**4.Техническая подготовка (58 ч – практика)**

***4.1.Изучение техники бега на короткие и средние дистанции (20 ч – практика).***

*Освоение беговой техники с выполнения следующих упражнений:*

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).

На первых тренировках выполняются эти упражнения по нескольку раз.

Далее переходим к беговым упражнениям. Пробегаем отрезки 30-40 м, держа руки на поясе и следя за правильным положением тела. Потом добавляем бег с захлестыванием голеней назад. Выполняя это упражнение, руки по-прежнему держа на поясе, а туловище слегка наклоняют вперед.

В промежутках между беговыми упражнениями выполняются движения для рук и плечевого пояса:

1. стоя на месте, руки прямые, туловище слегка наклонено вперед. Сгибаются руки в локтевых суставах и делается несколько движений в разном темпе вперед-назад;
2. пробегается в легком темпе несколько отрезков 50-100 м, добиваясь ритмичной работы рук и ног.

***4.2.Изучение техники старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования (10 ч – практика).***

4.2.1. *Низкий старт.*

В беге на короткие дистанции применяется *низкий старт.*

По команде «На старт!» бегун быстро выходит вперед стартовых колодок и, опустившись на руки, ставит стопы ног на опорные площадки (сильнейшая нога впереди, слабейшая сзади). Проверив плотность упора ног, бегун опускается на колено сзади стоящей ноги, после чего руки ставит у линии старта примерно на ширине плеч.

По команде «Внимание!» бегун, разгибая ноги, плавно поднимает таз до уровня плеч или немного выше и, подавая плечи вперед, вес тела переносит больше на впереди стоящую ногу и на руки. В этом положении он сосредоточено ждет следующей команды.

По команде «Марш!» или по выстрелу, энергично разгибая ноги, отрывая руки от опоры и делая ими быстрый взмах вперед-назад, сильно отталкиваясь ногами от колодок, бегун начинает стартовый разбег в сильно наклоненном положении.

Основная задача при этом - как можно быстрее бежать со старта, что достигается увеличением длины и частоты шагов. Длина шагов при выходе со старта сначала небольшая (первый шаг 60-70 см), затем возрастает до нормальной (200-240 см) на 14-15-м шаге. Длина первых шагов бегуна со старта возрастает примерно так:

- 1-й шаг (от передней стартовой колодки) - 3,5 ступни;

- 2-й - 3,5-4;

- 3-й - 4-4,5;

- 4-й - 4,5-5;

- 5-й - 5-5,5 ступни.

С увеличением шагов туловище постепенно принимает почти вертикальное положение с незначительным наклоном. Развив около предельную скорость на 20-25-м метре, спортсмен продолжает бежать по дистанции. Время стартового разбега для спринтеров приблизительно одинаково - 5-6 сек.

4.2.2. *Высокий старт.*

В беге на средние и длинные дистанции применяется *высокий старт.* При этом по вызову стартера или его помощника бегуны выходят на «линию сбора» (в 3 м от старта) для уточнения порядка расстановки. По команде «На старт!» все быстро выстраиваются перед линией старта в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега при высоком старте. При этом одна нога (обычно сильнейшая) выставляется вперед носком по направлению бега, а другая отставляется на пол шага назад, немного в сторону, носком, развернутым немного наружу, и с упором на внутреннюю часть, колени слегка согнуты. Плечи и руки опущены вниз, туловище прямое, тяжесть тела распределена на обе ноги.

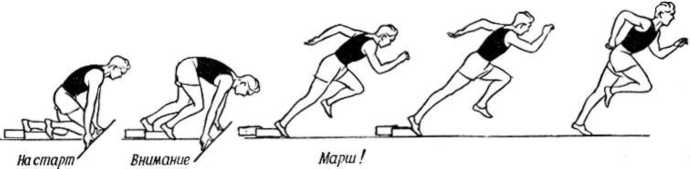
По команде «Внимание!» бегуны наклоняются вперед, вес тела переносится больше на согнутую впереди стоящую ногу, таз подается вперед, руки сгибаются в локтях. Разноименная впереди стоящей ноге рука подается с плечом вперед, одноименная немного отводится локтем назад или свободно опускается вниз в полусогнутом положении.

Некоторые бегуны подают плечи вперед настолько, что для удержания равновесия опираются одной рукой о грунт и принимают так называемый *полунизкий старт.*

Сильно отталкиваясь ногами, энергичным движением (взмахом рук вперед-назад-в стороны) по команде «Марш!» или по выстрелу спортсмены начинают бег. Как и в беге с низкого старта, первые шаги выполняются упругой постановкой ног как бы под себя при сохранении общего наклона. В дальнейшем длина шагов увеличивается, туловище выпрямляется, и бегун переходит на маховый шаг.

Согласно новым правилам, при высоком старте на дистанциях длиннее 400 м команда «Внимание!» не дается. В этом случае бегуны по команде «На старт!» занимают исходное положение для бега, как по команде «Внимание!»

Основная задача старта в беге на средние и длинные дистанции - выход вперед и захват места у внутренней бровки беговой дорожки. Для этого на первых же метрах надо развить достаточно высокую скорость.



*4.2.3.Бег по дистанции.*

*Изучение. Упражнения в правильной постановке ног.*

В технике бега как на короткие, так и на средние и длинные дистанции принципиального отличия нет. Но, короткие дистанции пробегаются с большей скоростью, что достигается более высоким темпом и длинным шагом за счет более мощного отталкивания.

Циклом движений бегуна является двойной шаг. В течение двух шагов (правый и левый) части тела человека совершают все фазы движений. Затем из исходного положения начинается новый цикл. Основную работу при беге человека выполняют мышцы ног.

Правая нога, опускаясь сверху вниз, ставится на внешний свод передней части стопы недалеко от проекции основного центра тяжести (далее о.ц.т.). Это способствует уменьшению тормозного действия переднего толчка. При движении тела вперед правая нога проходит момент опорной вертикали. При этом под действием веса бегун опускается с передней части почти на всю стопу и немного сгибает колено в суставе, чем обеспечивается в дальнейшем отталкивание под наиболее острым углом за счет выпрямления во всех суставах.

От момента опорной вертикали и до отрыва ноги от грунта длится основная рабочая фаза, так называемый задний толчок. При этом бедро маховой (правой) ноги энергично выносится вперед-вверх, а голень расслабляется и опускается вниз-вперед, параллельно голени толчковой ноги. Параллельность голеней толчковой и маховой ноги является признаком хорошего отталкивания и согласованности рабочих движений бегуна. Закончив отталкивание под острым углом, бегун опорной ногой (правой) покидает грунт и становится на него уже маховой; при этом какое-то мгновение маховая нога остается еще прямой, после чего сгибается в коленном суставе, пятка движется как бы вверх, голень подтягивается к бедру, а бедро, в свою очередь, начинает движение вперед, а потом вперед-вверх. Движение ног повторяется.

С момента окончания заднего толчка и до касания стопой грунта впереди бегун находится в безопорном положении, в так называемой фазе полета. В полете он движется по инерции, и важно, чтобы в этот момент все мышцы, принимавшие участие в продвижении, были относительно расслаблены, не напряжены, смогли «отдохнуть» и приготовиться к следующей рабочей фазе. Для хорошей техники бега характерно чередование концентрации мышечных усилий в момент отталкивания и расслабление в фазе полета.

Туловище бегуна держится прямо, с небольшим наклоном вперед, голова является как бы продолжением туловища, взгляд направлен вперед, плечи не напряжены и мягко опущены. Руки согнуты в локтевых суставах под прямым или более острым углом и свободно движутся обратно движению одноименных ног, в передне - заднем направлении. Кисти являются продолжением предплечья, пальцы мягко сведены в кулак. Движение рук по ритму и темпу происходит в полном согласовании с движением ног.

*Бег на повороте (вираже)* выполняется так же, как и на прямой части дистанции, но имеет некоторое отличие. Левая рука спортсмена движется строго вперед-назад локтем, немного прижатым к туловищу; правая рука движется наискось локтем, отведенным больше вправо. Лева нога ставится больше на внешнюю часть стопы, а правая - на внутреннюю и немного развернутой пяткой наружу, носком внутрь. Особое значение имеет наклон туловища. Обычно при этом бегун наклоняется больше или меньше (в зависимости от крутизны поворота и скорости) влево. Но такой наклон не способствует продвижению вперед и вызывает отклонение туловища назад, особенно при выходе из поворота. Поэтому наиболее правильным является наклон туловища вперед - влево (а не только влево), приблизительно под углом 35-45° к радиусу дуги поворота, что зависит от скорости бега и крутизны виража.

В беге, особенно *на длинные дистанции*, надо добиваться плавности и избегать больших вертикальных колебаний о.ц.т. тела, что будет способствовать уменьшению затрат энергии.

Скорость бега и результат, определяется длиной и частотой шагов, сохранение которых на всей дистанции играет решающую роль. Поэтому бег должен быть ненапряженным, шаг - оптимально длинным; ступни ног нужно ставить с передней части стопы по одной линии, колени проносить ближе одно к другому. Отталкивание должно быть мощным, законченным и направленным не вверх-вперед, а вперед-вверх. Все мышцы ног в нерабочей фазе полета нужно по возможности полнее расслаблять, руки держать свободно и не напряженно, но активно двигать вперед-назад. Туловище держится с незначительным наклоном вперед.

*4.2.4.Финиширование*

При беге по дистанции важно уметь сохранить скорость до конца, т.е. до пересечения вертикальной плоскости финиша. Ускорение, которое развивают некоторые бегуны перед финишем за счет умышленного снижения темпа на дистанции, говорит о неиспользованных возможностях.

Движения на последних метрах дистанции должны быть свободными. Не нужно замедлять бег перед финишированием. Лучший способ финиширования - быстрый бег через линию финиша.

Бегуну не следует начинать бросок на финише за 5 -7 м. Иногда ранний бросок ведет к падению. Активные и частые движения руками позволяют лучше сохранить частоту шагов. Окончив дистанцию, бегун не должен резко останавливаться. Нужно продолжать бег по инерции и постепенно переходить на ходьбу.

***4.3. Изучение техники бега с барьерами на 100 и 110 м (8 ч – практика).***

**Техника бега на 110 и 100 м с барьерами**

В барьерном е как выделяются три интегральные фазы: старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

В барьерном беге, как и в беге на короткие дистанции, применяется низкий старт. Особенность старта барьеристов заключается в более высоком положении таза по команде «Внимание!», что позволяет выполнить раннее выпрямление туловища при стартовом разгоне. Уже к 8-10 м дистанции барьерист должен иметь такое беговое положение, из которого удобно атаковать первый барьер.

*Стартовый разбег*

Стартовый разбег некоторые физически сильные спортсмены высокого роста успешно выполняют за 7 беговых шагов и уже на этом отрезке имеют определенное преимущество перед спортсменами, пробегающими данное расстояние за 8 шагов. При стартовом разгоне в 7 беговых шагов переднюю колодку для маховой ноги устанавливают на расстоянии 25-35 см от линии старта. Задняя колодка располагается примерно за 40-60 см от передней. При 8-шаговом разбеге впереди располагается колодка для толчковой ноги в 40-60 см от линии старта. Задняя колодка располагается в 20-40 см от передней.

В беге на 100 м с барьерами девушки (девочки) выполняют старт и стартовый разбег в основных чертах так же, как и юноши (мальчики) в беге на 110 м. Длина шагов в стартовом разбеге постепенно увеличивается, а непосредственно перед отталкиванием на 1-й барьер последний шаг обычно укорачивается на 10-20 см, что обеспечивает более высокое и удобное положение перед входом на барьер.

Бег по дистанции состоит из девяти повторяющихся циклов: три беговых шага между барьерами и преодоление барьера - барьерный шаг.

*Преодоление барьера* - наиболее сложный элемент техники барьерного бега. Барьерист на высокой скорости производит сложное движение туловищем, руками, ногами. При этом расстояние между местом отталкивания на барьер и местом приземления за барьером в 1,5-1,7 раза больше величины шага при беге между барьерами. Все действия барьериста в первой половине барьерного шага, начиная с отталкивания, называются «атакой» барьера.

Последний шаг укорачивается на 15 -20 см, и толчковая нога ставится ближе к проекции ОЦМТ на переднюю часть внешнего свода стопы. Угол отталкивания должен быть 65-70°. Преодоление барьера начинается движением вперед-вверх согнутой в коленном суставе маховой ноги, что способствует быстрому и мощному отталкиванию толчковой ноги, которая в этот момент образует с туловищем прямую линию. Вместе с маховой ногой вперед выносится разноименная рука. К моменту окончания «атаки» маховая нога выпрямляется в колене за счет хлестообразного движения голени и направляет движение тела вперед.

Во время «атаки» (в момент выпрямления маховой ноги) барьерист выполняет энергичный наклон туловища вперед. Взятие носка маховой ноги на себя и наклон туловища способствуют переходу через барьер с минимальным подъемом ОЦМТ и создают хорошие условия для быстрого опускания маховой ноги за барьер. Толчковая нога, оторвавшись от дорожки, сгибается в колене, подтягивается к туловищу и дугообразным движением через сторону вперед-вверх энергично переносится через планку барьера. Одноименная рука совершает встречное движение в сторону-вниз, пропуская толчковую ногу вперед. Рука, одноименная маховой ноге, согнута, как при обычном беге, и движется вперед.

*Сход с барьера*

Движения барьериста после прохождения его ОЦМТ над барьером называют сходом с барьера. Маховая нога начинает сгибаться в коленном суставе примерно в тот момент, когда стопа пересекает плоскость барьера, что приводит к активному опусканию голени за барьер, сохраняет положение наклона туловища и создает благоприятные условия для последующего быстрого бега между барьерами. Приземление осуществляется вблизи проекции ОЦМТ на переднюю часть стопы выпрямленной ноги. Толчковая нога при сходе с барьера движется ускоренно коленом вперед. При этом очень важно сохранить наклон туловища. Он должен быть примерно таким же, как в момент «атаки», или на 1-2° меньше. Руки при сходе с барьера перестраиваются для работы как в обычном беге.

Характерные особенности техники бега при преодолении барьеров девушками. К ним относятся:

- высокое поднимание бедра и колена маховой ноги перед входом на барьер (что позволяет вывести вперед таз и выполнить активную атаку барьера);

- отсутствие ярко выраженного наклона туловища при входе на барьер;

- перенос маховой ноги через барьер с неполным ее распрямлением и без выхлеста голени (характерного для мужчин-барьеристов);

- перебегание через барьер без задержки и паузы над препятствием;

- активный наклон туловища за барьером при выносе вперед толчковой ноги.

*Бег между барьерами*

Расстояние между барьерами в беге на 100 и 110 м преодолевается в три беговых шага. Первый шаг достаточно короткий в силу специфического положения при сходе с барьера, второй - наиболее длинный и третий - короче второго на 10-25 см. Примерная длина шагов в беге на 110 м с барьерами при приземлении в 145 см от барьера - 175 + 200 + 190 см. «Атака» барьера производится в 200-214 см, постепенно увеличиваясь от 1-го до 4-го барьера. В беге на 100 м с барьерами при приземлении за барьером в 105-110 см 165 + 195 +180 см «атака» барьера - 200 см.

*Финиширование*

Поскольку весь бег барьериста по дистанции носит темповый характер, то при финишировании следует стремиться сохранить частоту и длину шагов. Пробегание финишного створа барьерист выполняет так же, как спринтер.

***4.4.Изучение техники прыжка в длину с разбега (20 ч – практика).***

Как целостное действие легкоатлетический прыжок можно разделить на составные части:

1)разбег и подготовка к отталкиванию — от начала движения до момента постановки толчковой ноги на место отталкивания;

2)отталкивание — с момента постановки толчковой ноги до момента отрыва ее от места отталкивания;

3)полет — с момента отрыва толчковой ноги от места отталкивания до соприкосновения с местом приземления;

4)приземление — с момента соприкосновения с местом приземления до полной остановки движения тела.

*1.Разбег и подготовка к отталкиванию.*

Основные задачи разбега — придать телу прыгуна оптимальную скорость разбега, соответствующую прыжку, и создать оптимальные условия для фазы отталкивания.

Разбег имеет циклическую структуру движения до начала подготовки к отталкиванию, в которой беговые движения несколько отличаются от движений в разбеге. Ритм разбега должен быть постоянным, т.е. его не следует менять от попытки к попытке. Обычно разбег соответствует таким физическим возможностям обучающегося, которые наблюдаются у него в данное время. Естественно с улучшением физических функций будет изменяться разбег, увеличиваться скорость, количество шагов (до определенного предела), но ритм разбега меняться не будет. Эти изменения связаны с двумя основными физическими качествами прыгуна, развивать которые следует параллельно - это быстрота и сила.

Начало разбега должно быть привычным, всегда одинаковым. Прыгун может начинать разбег или с места, как бы стартуя, или же с подхода до контрольной отметки начала разбега. Задача прыгуна в разбеге — не только набрать оптимальную скорость, но и точно попасть на место отталкивания толчковой ногой, поэтому разбег, его ритм и все движения должны быть постоянными.

Можно выделить два варианта разбега:

1. равноускоренный разбег
2. разбег с поддержанием скорости.

При равноускоренном разбеге прыгун постепенно набирает скорость, увеличивая ее до оптимальной на последних шагах разбега. При разбеге с поддержанием скорости прыгун почти сразу, на первых шагах, набирает оптимальную скорость, поддерживает ее на протяжении всего разбега, несколько увеличивая в конце на последних шагах.

В прыжках в длину с разбега и тройном прыжке с разбега при подготовке к отталкиванию происходит некоторое уменьшение длины последних шагов и увеличение их частоты.

Очень важно наиболее эффективно выполнить технику подготовки к отталкиванию последней части разбега. Скорость разбега и скорость отталкивания взаимосвязаны между собой. Необходимо, чтобы между последними шагами и отталкиванием не было никакой остановки или замедления движений, никакой потери скорости. Чем быстрее и эффективнее произойдет выполнение последней части разбега, тем качественнее будет выполнено отталкивание.

*2.Отталкивание.*

Это основная фаза любого прыжка. Оно длится с момента постановки толчковой ноги на опору до момента ее отрыва от опоры. В прыжках эта фаза наиболее кратковременная и в то же время наиболее важная и активная.

Фазу отталкивания можно разделить на две части:

1. создающую
2. созидающую.

Создающая часть создает условия для изменения вектора скорости, а созидающая реализует эти условия, т.е. созидает сам прыжок, его результат. Во всех прыжках на место отталкивания нога ставится быстро, энергично и жестко, в момент соприкосновения стопы с опорой она должна быть выпрямлена в коленном суставе. Приближенно угол постановки толчковой ноги определяется по продольной оси ноги, соединяющей место постановки и ОЦМ с линией поверхности.

В создающей части отталкивания происходит увеличение сил давления на опору за счет горизонтальной скорости и стопорящего движения толчковой ноги, инерционных сил движений маховой ноги и рук; наблюдается снижение ОЦМ (величина снижения зависит от вида прыжка); выполняется растягивание напряженных мышц и связок, которые участвуют в последующей части.

В созидающей части происходит изменение вектора скорости движения тела прыгуна; снижаются силы давления на опору, ближе к окончанию отталкивания; растянутые мышцы и связки передают свою энергию телу прыгуна; инерционные силы движений маховой ноги и рук также принимают участие в изменении вектора скорости движения. Все эти факторы создают начальную скорость вылета тела прыгуна.

Угол, образующийся вектором начальной скорости вылета тела прыгуна и горизонтом, называется углом вылета. Он образуется в момент отрыва толчковой ноги от места отталкивания.

Основные факторы, определяющие результативность прыжков, - начальная скорость вылета ОЦМ прыгуна и угол вылета. Начальная скорость ОЦМ прыгуна зависит от:

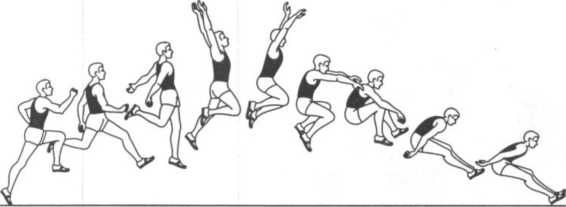
* горизонтальной скорости разбега;
* величины мышечных усилий в момент перевода горизонтальной скорости в вертикальную;
* времени действия этих усилий;
* угла постановки толчковой ноги.

*3.Полет.*

Эта фаза целостного действия прыжка является безопорной. В фазе полета прыгун никогда НЕ сможет изменить траекторию движения ОЦМ, которая задается в фазе отталкивания, но сможет изменять положения звеньев тела относительно ОЦМ. В прыжках в длину - сохранение равновесия в полете и создание оптимальных условий для приземления. Траекторию движения ОЦМ в полете нельзя изменить, но можно менять положения звеньев тела относительно ОЦМ. Например, если поднять руки вверх в прыжках в длину, то такое действие вызовет опускание ног, сократив тем самым длину прыжка. Следовательно, движениями звеньев тела в полете мы можем или создать оптимальные условия полета, либо нарушить их и тем самым снизить результативность прыжка.

*4.Приземление.*

Каждый прыжок завершается фазой приземления. Цель любого приземления в первую очередь - создание безопасных условий спортсмену, исключающие получение различных травм. Тело прыгуна в момент приземления испытывает сильное ударное воздействие, которое приходится не только на звенья тела, непосредственно соприкасающиеся с местом приземления, но и на дистальные, наиболее удаленные от него звенья. Такому же ударному воздействию подвергаются и внутренние органы, что может привести к различного рода нарушениям их жизнедеятельности и заболеваниям. Необходимо снизить вредное воздействие этого фактора.



Здесь два пути: первый - улучшение места приземления; второй - овладение оптимальной техникой приземления.

Первое - за счет приземления под более острым углом к поверхности и на большем пути. Постепенно уплотняя рыхлый песок, спортсмен замедляет движение вперед; чем больше впереди рыхлого песка, тем мягче приземление. Второе — за счет амортизирующего растягивания напряженных мышц, постепенно уступая воздействию силы тяжести и скорости тела, тем самым скорость гасится не резко, а постепенно. Медленное торможение почти незаметно, мы не испытываем никаких трудностей.

5.**Участие в соревнованиях (10 ч - практика)***.*

Первенство ДЮСШ, участие в соревнованиях на уровне образовательного учреждения, муниципалитета.

6.**Контрольные нормативы (4 ч - практика)***.*

Сдача контрольных нормативов. Тестирование.

**Учебный план для групп 2,3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Всего часов** | **Кол-во часов** | | **Формы**  **аттестации /**  **контроля** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **8** | **8** |  | Устный опрос, беседа |
| 1.1.Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам. |  | 1 |  |
| 1.2.Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. |  | 1 |  |
| 1.3.Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Соревнования. |  | 1 |  |
| 1.4.Режим дня и питание обучающихся. |  | 1 |  |
| 1.5.Физиологические основы физической культуры. |  | 1 |  |
| 1.6.Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. |  | 1 |  |
| 1.7.Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. |  | 1 |  |
| 1.8.Оказание первой медицинской помощи. Восстановительные мероприятия. |  | 1 |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** | **64** |  | **64** | Практическое задание, наблюдение |
| 2.1.Упражнения для развития силы (общая силовая подготовка). |  |  | 19 |
| 2.2.Упражнения для развития быстроты. |  |  | 15 |
| 2.3.Упражнения для развития выносливости. |  |  | 15 |
| 2.4. Спортивные игры и эстафеты. |  |  | 15 |
| 3. | **Специальная физическая подготовка** | **65** |  | **65** | Практическое задание, наблюдение |
| 3.1.Отработка и совершенствованиеупражнений для развития скоростно-силовых качеств |  |  | 10 |
| 3.2.Отработка и совершенствованиеупражнений для развития специальной силы. |  |  | 18 |
| 3.3.Отработка и совершенствованиеспециальныхупражнений для развития быстроты. |  |  | 10 |
|  | 3.4. Отработка и совершенствованиеупражнений специального бегового характера. |  |  | 17 |  |
|  | 3.5. Отработка и совершенствованиеупражнений для развития прыгучести. |  |  | 10 |  |
| 4. | **Техническая подготовка** | **65** |  | **65** | Практическое задание, наблюдение, тестирование |
| 4.1.Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. |  |  | 25 |
| 4.2.Совершенствование техникистарта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. |  |  | 10 |
| 4.3.Изучение и совершенствование техники бега с барьерами на 400 м. |  |  | 14 |
| 4.4.Изучение и совершенствование техники тройного прыжка. |  |  | 16 |
| 5. | **Участие в соревнованиях** | **10** |  | **10** | Наблюдение, анализ результатов деятельности |
| 6. | **Контрольные нормативы** | **4** |  | **4** | Входной. Промежуточный. Тестирование |
|  | **ИТОГО** | **216** | **10** | **206** |  |

**Содержание программы 2,3 года обучения**

**1.Теоретическая подготовка (8 ч - теория).**

* 1. ***Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике (1 ч - теория).***

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Правилаповедения на улице, в общественных местах. Правила поведения во время учебно – тренировочного занятия на стадионе. Техника безопасности при организации занятий на стадионе.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Правила поведения обучающихся. Повторение техники безопасности и правил поведения на спортивных объектах.

***1.2.Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (1 ч - теория)***

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Морально-волевые качества спортсмена. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

***1.3.*** ***Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Соревнования. (1 ч - теория).***

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Античные Олимпийские игры. История возрождения Олимпийских игр. МОК (международный олимпийский комитет), НОК (национальный олимпийский комитет), федерации по видам спорта - история создания. Олимпийская символика. Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх. Олимпийские виды спорта.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Соревнование - понятие, виды соревнований. Командные, лично-­командные, личные соревнования. Система и календарь спортивных соревнований. Формы проведения спортивных соревнований. Организация соревнований (обязанности участников соревнований, тренеров - представителей команд). Антидопинговые правила.

***1.4.*** ***Режим дня и питание обучающихся (1 ч - теория).***

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Рациональное, сбалансированное питание при занятиях спортом.

***1.5.*** ***Физиологические основы физической культуры (1 ч - теория).***

*2-й год.* Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

*3-й год.* Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

***1.6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (1 ч - теория).***

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Понятие о спортивной технике и тактике. Основы техники и тактики в легкой атлетике.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

***1.7.*** ***Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (1 ч -теория).***

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Форма одежды легкоатлета. Специальная обувь легкоатлета и ее правильное применение. Личный инвентарь.

***1.8.Оказание первой медицинской помощи. Восстановительные мероприятия (1 ч - теория).***

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Первая доврачебная помощь при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания к массажу.

**2.Общая физическая подготовка (64 ч - практика).**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

***2.1.* *Упражнения для развития силы (общая силовая подготовка) (19 ч - практика).***

*Отработка и совершенствование упражнений изученных ранее.*

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса:

- подтягивание,

- отжимание в упоре лежа,

- поднимание и опускание туловища,

- поднимание и опускание ног из различных исходных положений.

Виды упражнений:

* сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине руки за головой;
* сгибания разгибания рук в упоре лежа (с опорой рук или ног на скамейку);
* сгибания разгибание рук в упоре лежа сзади (с опорой рук или ног на скамейку);
* вис на согнутых руках (удержание);
* сгибание разгибание рук в висе на жерди (в висе лицом к гимнастической стенке);
* вис углом согнув ноги и вис углом (нижняя жердь или гимнастическая стенка);
* поднимание и опускание ног в различных исходных положениях (лежа на спине и животе на полу; на гимнастической стенке лицом и спиной к опоре);
* приседания на двух и одной («пистолетики»);
* прыжки на возвышение (скамейки, тумбы).

*Изучение и совершенствование новых упражнений:*

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса: упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).

Упражнения на снарядах и со снарядами.

Упражнения из других видов спорта.

***2.2.* *Упражнения для развития быстроты (15 ч - практика).***

Виды бега на короткие дистанции.

Выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

***2.3.Упражнения для развития выносливости (15 ч - практика).***

Кроссы по гладкой и пересеченной местности, длительное время.

Упражнения из других видов спорта: лыжи, плавание, ходьба.

***2.4. Спортивные игры и эстафеты (15 ч - практика).***

*Спортивные игры* по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; мини-футбол; пионербол (для младшего школьного возраста); волейбол (для среднего и старшего школьного возраста); теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры. Формирование умения работать в команде.

*Эстафеты*

Различные эстафеты с элементами легкоатлетических упражнений.

**3.Специальная физическая подготовка (65 ч - практика)**

В специально физическую подготовку входит развитие таких специальных качеств как: скоростно-силовые качества, специальная сила, быстрота.

***3.1.******Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (10 ч - практика).***

Отработка и совершенствование комплексов, изученных в 1-м году обучения. Добавление новых упражнений, отработка и совершенствование полных комплексов.

*Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств:*

*Комплекс 1*

1.И.п. - стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 20-30 скачков. Отталкивание преимущественно стопой. Выполнять в среднем темпе.

2.И.п. - глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 2,5-4 кг каждая или гриф штанги. Выпрыгивания. Повторить 8-12 раз. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнении заключительной части отталкивания. Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания.

3.И.п. - стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 90-120 см один от другого. Отталкиваться двумя ногами. Повторить 3 раза. При прыжке через барьер туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.

4.И.п. - стать на возвышение 70-80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Повторить на каждую ногу 7-8 раз. Акцент на согласованности работы толчковой и маховой ног. Выполнять в быстром темпе.

*Комплекс 2*

1.И.п. - стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи (6-10 шт.), расположенные на одной линии на расстоянии 80-110 см один от другого. Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Не «заваливать» плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена. Выполнять в среднем и быстром темпе.

2.И.п. - основная стойка, ног в коленях несколько согнуты. Прыжки подряд на двух ногах с продвижением вперед. Повторить 8-10 прыжков. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.

3.И.п. - толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол - мостик - тумба (40 см) - спинка коня - доставание подвешенного предмета рукой. Повторить 3-4 раза. Плечи не «заваливать». Выполнять в среднем и быстром темпе.

4.И.п. - стать на носках на возвышении (20-30 см) с набивным мячом (1 кг) на плечах. Спрыгивание назад-вниз на обе ноги с последующим возвращением в и.п. Повторить 15-­20 раз. Основное внимание уделять активному отталкиванию и сохранению равновесия. Выполнять в среднем темпе.

5.И.п. - выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута В каждой руке гантели 3-5 кг. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.

6.И.п. - толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол - мостик - тумба (40 см) - спинка коня - доставание подвешенного предмета рукой. Повторить 3-4 раза. Плечи не «заваливать». Выполнять в среднем и быстром темпе.

7. И.п. то же. С 2-6 беговых шагов прыжки в высоту с прямого разбега. Повторить 5-6 прыжков на каждой ноге. При переходе через планку ноги согнуть в коленях. Плечи не «заваливать». Выполнять в быстром темпе.

*3.****2.Упражнения для развития специальной силы*  *(18 ч - практика).***

Отработка и совершенствование комплексов, изученных в 1-м году обучения. Добавление новых упражнений, отработка и совершенствование полных комплексов.

*Комплексы упражнений для развития специальной силы:*

*Комплекс 1*

1.И.п. - основная стойка, гантели 2-5 кг на плечах. По счету 1-2-3 - наклоны туловища вперед - вниз, на счет 4 - возвращение в и.п. Повторить 8-10 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.

2.И.п. - основная стойка на скамейке. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Прыжок со скамейки вперед с приземлением на согнутую в колене ногу и удержанием в этом положении до 1-2 сек. Повторить на каждую ногу 12-15 раз. При приземлении плечи не «заваливать», таз вывести вперед. Выполнять в быстром темпе.

3.И.п. - одна нога впереди, другая сзади. С 2-4 беговых шагов переворот вперед с последующим приземлением на одну ногу и удержанием в этом положении 3 сек. Повторить 6-8 раз на каждую ногу. Обратить внимание на согласованность толчка ногой и руками. Выполнять в быстром темпе.

*Комплекс 2*

1.И.п. - основная стойка, в руках гантели 2-5 кг. Присесть с гантелями до положения низкого седа, затем быстро встать. Повторить 8-10 раз. Обращать внимание на активное разгибание в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Выполнять в среднем темпе.

2.И.п. - ноги согнуты в коленях, руки отведены назад. Пятерной прыжок с места. Повторить 5-6 раз. Активное загребающее движение ногой. Выполнять в среднем и быстром темпе.

3.И.п. - стать на носки на краю гимнастической скамейки с отягощением 2-5 кг:

а) на счет 1 - подъем высоко на носки; на счет 2 - возвращение в и.п. Повторить 10-12 раз;

б) подъем высоко на носки; держаться на носках 2-5 сек. Повторить 5-6 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе.

***3.3.******Специальные упражнения для развития быстроты*** ***(10 ч - практика).***

Отработка и совершенствование комплекса, изученных в 1-м году обучения. Добавление новых упражнений, отработка и совершенствование полного комплекса.

*Комплекс упражнений для развития быстроты*

1.И.п. - низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.

2.И.п. то же. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.

3.И.п. - основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким поднимание бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.

4.И.п. - ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.

5.И.п. - основная стойка. Бег на месте 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.

6.И.п. - одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.

7.И.п. - стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек. сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе.

***3.4.******Упражнения специального бегового характера******(17 ч - практика).***

*Упражнения специального бегового характера*

1. Бег с высоким подниманием коленей в спокойном темпе и в наклоне.
2. Бег с высоким подниманием коленей в темпе.
3. Бег с захлестыванием голени попеременно правой и левой ногой на каждый шаг (или на третий).
4. Бег «колесо».
5. Прыжки вперед — перекат — с пятки на носок.
6. Прыжки вперед за счет работы мышц стопы.
7. Бег прыжками.
8. Скачки на одной и двух ногах.
9. Имитация движений руками на месте, как в беге.
10. Семенящий бег.

***3.5.Упражнения для развития прыгучести (10 ч - практика).***

Выполнение упражненийдля развития прыгучести для совершенствования техники прыжка в длину с разбега, тройного прыжка. Добавление новых упражнений и их совершенствование.

1. Подскоки на правой и левой ноге поочередно с продвижением вперед и круговыми движениями рук вперед и назад.
   1. 2.Подскоки на левой и правой ноге поочередно со взмахом рук вниз и в сторону вынесенной вперед ноги («лезгинка» в медленном и быстром темпе).
   2. 3.Подскоки на двух ногах, сгибая ноги в полете вперед (на первый счет) коленями к груди и назад (на второй счет) прогибаясь. Это упражнение можно выполнять с опорой руками о гимнастическую стенку на уровне пояса, стоя лицом к стенке.
   3. 4.Подскоки на двух ногах с продвижением вперед в глубоком приседе, ноги на ширине плеч, руки свободно.
   4. 5.Подскоки на двух ногах с продвижением вперед в положении широкого выпада, смена ног производится в воздухе.
   5. 6.Подскоки на двух ногах со сгибанием прямых ног вперед («складываясь» в полете).

7.То же упражнение, но при сгибании ног в полете развести их в стороны.

* 1. 8.Подскоки на двух ногах с поворотами влево и вправо на 180°, затем на 360.
  2. 9.Подскоки со сменой ног: и. п. - стоя на правой ноге, левая сзади, 1 - подскок на правой ноге, левую - вперед, 2 - подскок на правой ноге с приземлением на левую, правая - назад (свободно); 3-4 - то же на левой ноге.
  3. 10.И. п.- основная стойка, подскоки с приседанием и поочередным вы- несением левой и правой ног вперед при выпрямлении («присядка»).
  4. 11.И. п.- глубокий присед на одной ноге, другая согнута вперед, выпри выпрямлении - смена ног прыжком.
  5. 12.Скачки на двух ногах с подтягиванием колен к груди и продвижением вперед. Следить за правильным отталкиванием (положением туловища, работой ног и пр.).
  6. 13.То же упражнение, но с преодолением препятствий - барьеров, установленных на расстоянии 1-2 метра друг от друга. Количество барьеров увеличивать постепенно, начиная с 2-3.
  7. 14.Подскоки на одной ноге со взмахом свободной ногой вперед-назад.

15.Подскоки на одной ноге в положении наклона туловища вперед, свободная нога согнута назад («ласточка»).

16.То же упражнение, но в положении наклона туловища назад, свободная нога согнута вперед.

* 1. 17.Скачки на расстояние от 20 м и более на одной ноге с подтягиванием колена этой ноги к груди и махами свободной ноги вперед-назад.
  2. 18.То же упражнение, но с преодолением препятствий - набивных мячей, барьеров и др., расположенных на расстоянии 1,5 м один от другого, высотой на уровне 40 см и выше.
  3. 19.Скачки на одной ноге под уклон и на подъем.
  4. 20.Прыжки с отталкиванием двумя ногами, с широким разведением ног в полете в передне-заднем направлении, с поочередным выносом вперед левой и правой ноги.
  5. 21.И. п. - глубокий присед: 1 счет - прыжком (выпрямляясь вверх) ноги врозь (по возможности шире), руки в стороны, 2 счет - прыжком вернуться в и.п.
  6. 22.Прыжки на возвышение (плинт, скамейка, и др.), отталкиваясь двумя ногами от грунта и приземляясь в положении приседа.
  7. 23.И. п. - стоя левой ногой на скамейке (высотой 50-70 см) лицом к скамейке - прыжок вверх со сменой положения ног; отталкиваться ногой, стоящей на скамейке.
  8. 24.И. п. - стоя левым боком к скамье; левая нога на скамейке (высотой 50-70 см) правая нога на полу (земле), руки влево; махом правой ноги и рук, отталкиваясь левой ногой, - прыжок вверх; затем вернуться в и.п.
  9. 25.Прыжки со скакалкой в движении.
  10. 26.Прыжки с ноги на ногу в «шаге» (на расстояние 50 м и более). Выполнять с ускорением. То же упражнение, но с приземлением в стороны.

27.Прыжки «шагом», толкаясь (акцентируя толчок) только левой но- гой, затем только правой (колено поднимать высоко, руки двигаются со стороны толчковой ноги вперед - вверх одновременно с движением маховой ноги). Внешне упражнение выглядит, как хромающий бег.

1. Прыжки с полетом в «шаге»: через два беговых шага на третий - толчок. Толчок производится левой и правой ногой поочередно с приземлением на вынесенную вперед ногу.
2. Прыжки на препятствие «шагом». В качестве препятствия можно использовать барьер для бега на 3000 м с препятствиями.
3. Прыжки с разбега, отталкиваясь от пружинного и простого мостиков:

а) с полетом в «шаге» и приземлением на обе ноги;

б) со сгибанием прямых ног в полете и наклоном туловища вперед к ногам (руки к носкам ног);

в) с прогибом назад за счет опускания маховой ноги с разведением рук в стороны;

г) с движением ног в полете как при беге «ножницы»;

д) с принятием различных поз в воздухе, с поворотами и др.

Кроме вышеизложенных упражнений прыгуну в длину с разбега необходимо выполнять тройные прыжки с места и небольшого разбега.

Все эти упражнения следует выполнять во второй части занятия и рекомендовать обучающимся включать их в индивидуальные задания, выполняемые в конце занятия, или в домашние задания - сериями по 3-5 упражнений с постепенным увеличением объема (количества повторений и расстояния).

Наряду с развитием прыгучести и силы мышц ног следует продолжать укрепление мышц спины и брюшного пресса, а также широко применять упражнения на расслабление и растягивание.

**4.Техническая подготовка (65 ч – практика)**

***4.1.Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции (25 ч – практика).***

*Освоение беговой техники с выполнения следующих упражнений:*

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

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

*Беговые упражнения.* Бег - отрезки 30-40 м, держа руки на поясе и следя за правильным положением тела. Бег с захлестыванием голеней назад. Выполняя это упражнение, руки по-прежнему держа на поясе, а туловище слегка наклоняют вперед.

В промежутках между беговыми упражнениями выполняются движения для рук и плечевого пояса:

1. стоя на месте, руки прямые, туловище слегка наклонено вперед. Сгибание руки в локтевых суставах и выполнение нескольких движений в разном темпе вперед-назад;
2. бег в легком темпе несколько отрезков 50-100 м, с ритмичной работой рук и ног.

***4.2.Совершенствование техники старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования (10 ч – практика).***

4.2.1. *Совершенствование техники низкого старта.*

Отработка до формирования прочного навыка упражнений, изученных в 1-м году обучения.

4.2.2. *Совершенствование техники высокого старта..*

Отработка до формирования прочного навыка упражнений, изученных в 1-м году обучения.

*4.2.3.Совершенствование техники бега по дистанции.*

1)Отработка до формирования прочного навыка упражнений в правильной постановке ног в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

*2)* Отработка до формирования прочного навыка упражнений техники бега на повороте (вираже).

3)Отработка до формирования прочного навыка упражнений техники финиширования.

***4.3. Изучение и совершенствование техники бега с барьерами на 400 м (14 ч – практика).***

*Техника бега на 400 м с барьерами*

Преодоление барьеров с расстановкой 35 м друг от друга на прямой и повороте, пробегание последней четверти дистанции на фоне сильного утомления - это факторы, отличающие бег на 400 м с барьерами от других видов легкой атлетики.

Принципиально техника преодоления препятствий в беге на 400 м не отличается от бега на короткие барьерные дистанции. Рассмотренные параметры техники барьерного бега на 100 и 110 м в 1-м году обучения для дистанции 400 м имеют лишь незначительные изменения. Так, высота барьеров 91,4 см позволяет преодолевать их без большого наклона вперед, сохраняя естественное беговое положение. Колебания ОЦМТ в этом беге незначительные. Основную техническую трудность составляет бег по повороту, особенно в том случае, когда спортсмен отталкивается на барьер левой ногой и вынужден отходить вправо, что удлиняет его дистанцию на 3-5 м.

Почти все бегуны на 400 м с барьерами начинают бег, выполняя 13-16 (юноши) и -15-17 шагов (девушки) между барьерами.

При беге в 13 шагов средняя длина каждого из них составляет 245 см, в 14 - 230, 15 - 215, 16 - 185 см.

Стартовый разбег полностью согласуется с ритмом бега по дистанции:

- при 13-шаговом ритме в беге со старта целесообразно выполнять 20-21 беговой шаг;

- 15-шаговому соответствуют 22;

- 17-шаговому - 24 беговых шага до первого барьера.

По мере нарастания утомления спортсменам труднее выдерживать заданные скорость и ритм бега. Это приводит к необходимости сменить ритм, увеличить число шагов в беге между барьерами, что, естественно, отражается на времени преодоления отдельных барьерных блоков. Ориентиром эффективного бега, его тактического рисунка, распределения сил на дистанции может служить время, зарегистрированное при преодолении каждого барьера. Эти отличия отрабатываются и совершенствуются во 2,3 – годах обучения.

***4.4.Изучение и совершенствование техники тройного прыжка (16 ч – практика).***

Прыжок в длину характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений, которые и представляют единую, организованную цепочку взаимосвязанных движений. Перемещения спортсмена происходят за счет внутренних сил напряжения (сокращения) мышц в сочетании с внешними силами взаимодействия с опорой. Эффективность техники тройного прыжка в длину определяется следующими компонентами: разбегом, отталкиванием, полетом и приземлением.

Совершенствование техники движений связано с развитием двигательных качеств. Среди многих параметров движения начальная скорость полета является той характеристикой, которая может служить основным показателем техники. Ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость, координация движений. Для их развития используются средства ОФП и СФП, различные прыжковые и беговые и другие упражнения.

Условно технику тройного прыжка делят на следующие части:

* + - 1. - разбег - первое отталкивание - «скачок»;

- второе отталкивание - «шаг»;

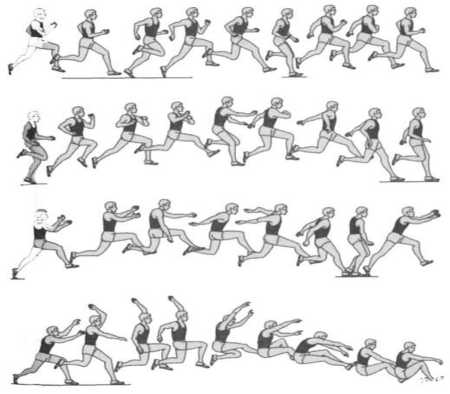
- третье отталкивание - «прыжок» - приземление.

Разбег.

Длина разбега в тройном прыжке несколько меньше, чем в прыжке в длину. Скорость разбега достаточно высока и зависит от физической подготовленности прыгуна. Начало разбега такое же, как и в прыжке в длину. Можно начинать или с места (как с высокого старта), или с подхода (подбега), но с обязательным попаданием на контрольную отметку. Скорость разбега должна постепенно возрастать, набирая свое оптимальное значение к концу разбега. Необходимо добиться разбега, стабильности ритма и длины шагов, особенно последних, где происходит подготовка к первому отталкиванию. Перед отталкиванием нельзя менять структуру беговых шагов, а стараться продвинуться вперед в ускоренном, стремительном темпе, как бы вбегая в прыжок.

Первое отталкивание.

Толчковая нога ставится на место отталкивания на всю стопу быстрым, но естественным беговым движением. Туловище выпрямлено или слегка наклонено вперед. Руки, согнутые в локтевых суставах под углом 90 - 100°, работают как в беге. Нога, почти выпрямленная в коленном суставе, ставится достаточно близко к проекции ОЦМ прыгуна, что создает эффективные условия для последующего отталкивания с минимальной потерей горизонтальной скорости. Маховая нога, сильно согнутая в колене, выносится активно вперед, толчковая нога полностью выпрямляется под углом отталкивания 62°. Прыгун как бы пробегает отталкивание, завершая его вслед движению ОЦМ.



«Скачок».

В этой полетной фазе необходимо, чтобы не увеличился угол вылета, который может привести к потери скорости, повысить траекторию полета, создавая тем самым отрицательные условия второму отталкиванию (перегрузка).

В первой трети полета прыгун сохраняет положение полета в «шаге», затем маховая нога опускается вниз, сгибаясь в колене, и продолжает движение бедром назад. Толчковая нога, одновременно с маховой, выводится коленом вперед, голень и бедро составляют угол примерно 90°. В последней части полета толчковая нога, выпрямляясь в колене, опускается вниз. Постановка ее на место отталкивания осуществляется широким «загребающим» движением на полную стопу. Первое и второе отталкивания осуществляются одной и той же ногой. После активной постановки толчковой ноги на место второго отталкивания начинается фаза второго отталкивания. Руки в «скачке» могут работать разноименно, как в беге, а если происходит одноименная работа рук, то прыгун в момент первого отталкивания выводит две руки вперед, затем круговым движением вверх-назад-вниз подготавливает их для махового движения во втором отталкивании. Туловище во время «скачка» держится вертикально, лишь ко второму отталкиванию слегка наклоняется вперед.

Второе отталкивание.

Нога ставится на опору почти прямая «загребающим» движением. Угол постановки ноги - около 70°, в момент постановки ноги на грунт активно выносится вперед бедро маховой ноги, помогая приблизить ОЦМ к вертикали и тем самым снизить потери скорости и воздействие тормозящих сил. Туловище занимает вертикальное положение. Активное движение бедра маховой ноги снижает угол отталкивания до 60°, соответственно снижается и угол вылета ОЦМ до 15°. В конце отталкивания несколько увеличивается наклон туловища вперед. Руки работают или разноименно, как в беге, или одноименно, т.е. обе руки выводятся активно вперед, помогая выполнить отталкивание.

Полетная фаза «шаг».

После второго отталкивания прыгун в полетной фазе занимает положение «шага», т.е. выполняет прыжок с ноги на ногу. Туловище несколько наклонено вперед. Маховая нога бедром выводится вперед до горизонтали, голень почти вертикально направлена вниз. Толчковая нога после завершения отталкивания слегка сгибается в коленном суставе, затем пятка приближается к тазобедренному суставу. Когда ОЦМ начинает опускаться вниз, то и маховая нога опускается вниз, выпрямляясь в коленном суставе. Ее постановка на опору осуществляется на полную стопу, «загребающим» движением. В момент постановки ноги на грунт бедро маховой ноги активно выводится вперед - вверх, начиная третье отталкивание.

Третье отталкивание должно выполняться активно и быстро, сохраняя оставшуюся горизонтальную скорость. Нога ставится почти прямой упруго и энергично, угол сгибания в коленном суставе должен быть минимальным - до 140°. Угол вылета достигает 65°, несколько больше, чем при «скачке», также больше и угол вылета ОЦМ - до 20°. Это достигается опережающими махами ногой и руками, направленными вперед и вверх.

«Прыжок» - завершающая полетная фаза в тройном прыжке выполняется так же, как и в прыжке в длину. Движения прыгуна в «прыжке» совпадают по технике с прыжками «согнув ноги», «прогнувшись» или «ножницы». Применение того или иного способа зависит от квалификации прыгуна и его координационных способностей. Единственное отличие от простого прыжка в длину - более кратковременная фаза полета.

При изучении техники тройного прыжка и применении специфических нагрузок необходимо помнить, что связки и суставы тренируются значительно медленнее мышц. Неправильное распределение нагрузки может привести к дисбалансу между быстрым развитием сил мышц и неподготовленностью связок.

5.**Участие в соревнованиях (10 ч - практика)***.*

Первенство ДЮСШ, участие в соревнованиях на уровне образовательного учреждения, муниципалитета.

6.**Контрольные нормативы (4 ч - практика)***.*

Сдача контрольных нормативов. Тестирование.

1.4.Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы в физкультурно-спортивной направленности являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания.

***Личностные результаты***.

* формирование активной гражданской позиции, культуры поведения, моральных и волевых качеств личности,
* положительная динамика развития социальной активности учащихся, которая будет проявляться в умении работать в команде; в умении разумно планировать и организовывать свою деятельность, свободное время с целью собственного развития; занимать активную жизненную позицию;
* более высокие показатели способности к рефлексии, анализу выполненной работы, что будет проявляться в способности аргументированно высказывать свое мнение, планировать достижение лучшего результата с учетом прежних ошибок; осуществлять индивидуальную образовательную траекторию с учётом общих требований и норм;
* более высокие показатели развития учебно-познавательных, коммуникативных и социокультурных компетенций, которые выразятся в умении ставить цель и организовывать её достижение; иметь опыт восприятия картины мира; уметь задавать вопросы, корректно вести диалог; владеть техническими приемами легкой атлетики.

***Метапредметные результаты.***

- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- управление эмоциями;

- технически правильное выполнение физических упражнений;

- потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья,

- потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям выбранным видом спорта.

***Предметные результаты.***

- овладение техникой легкой атлетики;

- получение знаний специальной терминологии, используемой в виде спорта легкая атлетика;

- усвоение правил участия и правил судейства соревнований по легкой атлетике;

- приобретение опыта участия в соревнованиях по легкой атлетике;

- овладение новыми знаниями о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха, о вреде допинга и профилактике вредных привычек.

**РАЗДЕЛ II.**

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

**2.1. Календарный учебный график**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Учебный период** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Количество занятий в неделю** | **Продолжительность каникул** |
| 1-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) |
| 2-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) |
| 3-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) |

**2.2.Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение программы**

Используемая материально-техническая база МБУ ДО «ДЮСШ» и спортивных залов общеобразовательных учреждений:

* наличие спортивного зала;
* наличие оборудования и спортивного инвентаря.

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря**

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования и спортивногоинвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
|  | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 15 |
|  | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 10 |
|  | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 3 |
|  | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
|  | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
|  | Мат гимнастический | штук | 10 |
|  | Мяч для метания (140 г) | штук | 10 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 8 |
|  | Палочка эстафетная | штук | 20 |
|  | Рулетка (10 м) | штук | 3 |
|  | Рулетка (50 м) | штук | 3 |
|  | Секундомер | штук | 10 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 10 |
|  | Стартовые колодки | пар | 10 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 2 |

**Информационное обеспечение**

1. fizkulturana5.ru  — сайт учителей физической культуры. Видео, статьи, программы. Материалы по методике и технике обучения отдельным видам спорта. Режим доступа: <https://fizkulturana5.ru/>
2. infourok.ru - официальный сайт «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, методические материалы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/>
3. multiurok.ru - Мультиурок – проект для учителей. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://multiurok.ru/
4. nsportal.ru – Образовательная социальная сеть. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://nsportal.ru
5. pedsovet.org – Педсовет Новости образования, педагогика, практика и методика лучших педагогов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://pedsovet.org
6. [videouroki.net -](https://videouroki.net/razrabotki/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-po-tiemie-baskietbol-lovlia-i-pieriedacha-.html-) электронный образовательный ресурс. Видеоуроки, методические материалы. Режим доступа: https://videouroki.net/

**Кадровое обеспечение**

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют 3 основных тренера - преподавателя и 3 тренера - преподавателя (внешние совместители), работающие на базах общеобразовательных школ города, имеющие высшее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре».

**2.3. Форма аттестации**

**Аттестация** - это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта легкая атлетика.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы по виду спорта легкая атлетика;

- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности по программе.

**Виды аттестации:**

*Входной контроль* - это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

*Текущий контроль* – систематическая проверка учебных достижений обучающихся, проводимая тренером - преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой.

*Промежуточная аттестация* – это установление уровня достижения результатов освоения учебного материала, предусмотренного образовательной программой, за учебный год.

*Итоговая аттестация* - это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательной программе по завершении всего образовательного курса программы.

***Формы проведения аттестации*** определяются тренером - преподавателем в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке и технической подготовке.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности - высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году:

- по общей физической и специальной подготовке: входной контроль - сентябрь-октябрь, промежуточная аттестация - апрель-май, итоговая аттестация (по окончании полного курса программы) - апрель-май;

Аттестация является обязательной для всех тренеров - преподавателей и обучающихся.

Проведение входного контроля и промежуточной аттестации осуществляется самим тренером – преподавателем, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации.

Проведение итоговой аттестации осуществляется комиссией в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели. Данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

***Анализ результатов аттестации***

Результаты аттестации обучающихся анализируются методической службой.

Параметры подведения итогов:

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);

- количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;

- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

- рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

**2.4. Оценочные материалы**

Тестирование (сдача контрольных нормативов) по общей физической и специальной физической подготовке осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты - упражнения. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

**Контрольное тестирование\*:**

**Контрольные нормативы для проведения входного контроля и промежуточной аттестации по общефизической и специальной физической подготовке.**

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **1-й год обучения** | | **2, 3 - й год обучения** | | | | |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | | | | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | | 9,5 | | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | | | |
| 10 | 5 | 13 | | | 7 | |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | | | |
| 130 | 120 | 140 | | | 130 | |
| 1.4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с | количество раз | не менее | | не менее | | | | |
| 25 | 30 | 30 | | | 35 | |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | | | | |
| 24 | 13 | 22 | | | 15 | |
| +2 | +3 | +4 | | | +5 | |
| 1.6. | Бег (кросс) на 1 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | без учета времени | | не более | | | | |
| 4.20 | | | | 5.30 |

Методические указания по организации и проведению тестирования

1. *Челночный бег 30м:* (10+10+10) - пробегание отрезков в обе стороны с обеганием стоек.
2. *Сгибание и разгибание рук:* И.П. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки шире плеч, полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибает руки до прямого угла и затем возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.
3. *Прыжок в длину с места*, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
4. *Прыжки через скакалку* в течение 30 с. Выполнять на ровной поверхности по сигналу тренера, считать общее количество прыжков за 30 сек.
5. *Метание мяча весом 150 г.* Проводится на стадионе или площадке, с разбега, по одному. Выполнять строго по сигналу. Результат фиксируется от линии метания до приземления мяча. Учитывать лучший результат из трех попыток. Следить, чтобы в секторе никого не было.
6. *Бег 1 км без учета времени.* Тест общая выносливость. Проводится на поле или на беговой дорожке с высокого старта. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

2.5.Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности базового уровня по легкой атлетике может реализовываться и в общеобразовательных школах.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность - это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательной деятельности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Групповые технологии - это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях легкой атлетикой несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

*Здоровьесберегающие* технологии – это совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к учебно-тренировочному процессу, при котором выполняются минимум три требования:

- учёт индивидуальных особенностей обучающихся;

- недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки во время учебно-тренировочного процесса;

- обеспечение такого подхода к учебно-тренировочному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в группе.

Применение технологии здоровьесбережения позволяет:

- улучшить показатели здоровья обучающихся;

- снизить поведенческие факторы риска, опасные для здоровья, среди обучающихся;

- повысить информированность обучающихся в области здоровьесбережения в соответствии с возрастом;

- повысить мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Методы обучения**

Конкретный эффект любого педагогического средства определяет­ся не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом.

Используемые на занятиях легкой атлетикой методы можно подразделить на три группы: ***словесные****,* ***наглядные*** и ***практические****.*

К ***словесным*** методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

*Рассказ -* это короткое повествование о технических приемах, способах их применения.

*Объяснение* раскрывает содержание, форму и структуру конкрет­ного двигательного движения или действия, а также факторы, опре­деляющие его эффективность. Точное и доступное объяснение созда­ет предпосылки для освоения новых технических приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объясне­нию - краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

*Команды и распоряжения* - специфические формы речевого воз­действия для оперативного управления деятельностью занимающих­ся. Они отличаются особой лаконичностью. На занятиях преимущественно пользуются распоряжениями, которые, в отличие от команд, не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, на­чала или окончания упражнения или игрового задания.

*Задание* - это форма постановки индивидуальной или коллектив­ной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

*Указание* отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения.

*Беседа* предполагает диалог между педагогом и учениками, благо­даря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

*Разбор,* как правило, производят после завершения упражнения или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех дей­ствий и их результата.

***Наглядные*** методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним прежде всего относится *показ упражнений* или *их элемен­тов тренером - преподавателем* или *наиболее подготовленными обучающимися.* Показ дол­жен носить образцовый, четкий характер и создавать полное пред­ставление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого не­обходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедлен­ном темпе и т.д.

Высокорезультативны и вспомогательные наглядные методы: *де­монстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, использование демонстрационных до­сок, планшетов* и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация, а также метод «стоп-кадра» при обучении техническим действиям.

Определенное значение имеют *методы ориентирования.* С помо­щью предметных или условных ориентиров (например, линии раз­метки, мячи, переносные стойки, стулья, разно­образные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) сигнализируют о начале или окончании движения и т.п. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных усло­вий эффективности проведения учебных занятий.

***Практические*** методы базируются на активной двигательной дея­тельности занимающихся. Их грамотное использование имеет ре­шающее значение в освоении умений и навыков выполнения технических приемов в легкой атлетике.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техническим приемом.

Разучивание техники может осуществляться *в целом* или *по час­тям.* Относительно простые технические приемы разучиваются в целостном виде, т.к. их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предпола­гает временное освоение отдельных элементов целостного двигатель­ного действия с последующим их объединением.

При изучении техники любого вида спорта широко используются *подводящие упражнения.* Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к ов­ладению сложными техническими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или в группе.

Количество подводящих упражнений и время их использования зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов услож­няют. При этом придерживаются определенной последовательности.

Результативному освоению современных навыков на определенном этапе обучения содействует *метод сопряжен­ных воздействий.* Его сущность состоит в создании оптимальных ус­ловий для взаимосвязанного комплексного совершенствования технических приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря *соревновательным упражнениям.* Их применение создает благоприятный эмоциональ­ный фон для обучения и совершенствования технических навыков, про­буждает у занимающихся интерес к систематическим занятиям.

*Игровой метод* может быть представлен упражнениями в игровой форме, эс­тафетами и непосредственно играми.

Основу соревновательного метода составляет специально органи­зованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования.

С целью достижения конкретного результата соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных по от­ношению к официальным правилам соревнований условиях.

Несмотря на всю привлекательность *игрового* и *соревновательного* методов, их применение требует определенной подготовленности за­нимающихся в плане обучения и овладения основами техники данного вида спорта.

Эффект педагогических воздействий на занятиях по легкой атлетике всецело зависит от профессионального мастерства педагога, его уме­ния взаимосвязанно и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимаю­щихся, а также сложности изучаемого материала.

**Принципы обучения**

Процесс обучения в легкой атлетике опирается на некоторые общие по­ложения - принципы, которые отражают закономерности педагогиче­ского процесса и в связи с этим носят обязательный характер при ре­шении образовательных и воспитательных задач.

К основным принципам обучения относятся: *принцип сознатель­ности и активности, принцип наглядности, принцип доступно­сти и индивидуализации, принцип постепенности, принцип сис­тематичности и последовательности.*

*Принцип сознательности и активности* при обучении техническим приемам в легкой атлетике подразумевает: осмысление и понимание занимаю­щимися сущности и сложной структуры изучаемого технического действия; самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.

*Принцип наглядности* предполагает создание у учащихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его ос­воения, базируется на визуальном восприятии разнообразных дейст­вий. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений педаго­гом или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотогра­фий, рисунков и т. п. для данного принципа незаменимы современные технические средства, включая видеоматериалы и компьютерные технологии.

*Принцип доступности и индивидуализации* основывается на пред­варительной оценке педагогом исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей воспитанников с последующим под­бором посильных заданий согласно общим закономерностям обуче­ния и воспитания. Трудности в обучении должны быть преодолимы для ученика, а его учебная деятельность - приносить ощутимый для него результат в усвоении материала. Подбор и конструирование тре­нировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия за­нимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического и технического потенциала вовлеченных в них участников.

*Принцип постепенности* органически связан с предыдущим прин­ципом и формулируется в виде методологического правила: «от про­стого - к сложному, от легкого - к трудному». Его реализация обес­печивает нефорсированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технического арсенала занимаю­щихся и дальнейшему его усложнению. Технические приемы, усвоенные автономно, затем совершенствуются в сочетании и в вариативных ус­ловиях, постепенно приближаемых к соревновательным.

*Принцип систематичности и последовательности* требует четкого планирования и регулярности в обучении; соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного материала. Новый материал должен опи­раться на ранее усвоенный. Отсутствие системности в занятиях ведет к угасанию двигательных навыков и полученных знаний.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффективно реализовываться вне связи с другими.

**Способы организации обучающихся на занятии**

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его ор­ганизации. На занятиях по легкой атлетике можно использовать несколько методов организации занимающихся: ***фронтальный, поточный, проходной, групповой, метод круговой тренировки и индивидуаль­ных заданий****.*

При *фронтальном* методе упражнения выполняются одновремен­но или посменно всеми обучающимися в одну или несколько шеренг.

*Поточный* метод также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно - один за другим.

*Проходной* метод объединяет некоторые черты двух предыдущих и заключается в выполнении упражнений при передвижении обучающихся одновременно или поочередно шеренгами, используя всю площадь зала.

Для *группового* метода характерно распределение обучающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Тот же подход - распределение на группы и чередование заданий используют в методе *круговой тренировки.* Но здесь распределение обучающихся производят в зависимости от их подготовленности; разно­направленные задания выполняются на специально отведенных уча­стках площадки (станциях) в определенной последовательности; сме­ну станций производят через заданные интервалы времени и с про­движением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в со­ответствии с поставленными задачами.

Метод *индивидуальных заданий* предполагает самостоятельное вы­полнение их каждым обучающимся. Тренер - преподаватель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за все­ми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации обучающихся на занятии зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, ис­пользуемых тренером - преподавателем средств и методов обучения, условий проведе­ния занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвен­таря и оборудования и т.д.).

**Структура занятия**

Учебно – тренировочное занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. В процессе учебно-тренировочного занятия тренер - преподаватель обучает и воспитывает занимающихся, проводит теоретические занятия, обучающиеся овладевают техникой, повышают уровень физической подготовки и физического развития.

***В подготовительной,*** как правило, применяют упражнения умеренной интенсивности. Она повышает подвиж­ность нервных процессов и создаёт оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с более сложной интенсивностью. Следует учитывать индивидуальные особенности обучающихся. В этой части нельзя уделять много внимания физическим качествам: сила и выносливость. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее воздействие на организм человека, двигательный аппарат, помогают научиться точно диффе­ренцировать движения. Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать заданиям занятия. Если в основной части занятия ставится задача для подвижности, то в подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, которые входят в неё: строевые – с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию дисциплины.

***В основной части*** занятия нагрузка должна нарастать по объёму и особенно по интенсивности. Эта часть заня­тия будет наиболее высокой по физическим нагрузкам.

***В заключительной части*** организм нужно привести в относительно спокойное состояние: уп­ражнение на гибкость отдельных групп мышц; успокаивающие упражнения: лёгкий бег, ходьба и дыхательные упражнения, расслабление мышц конечностей. Возможны отвлекающие упражнения: на внимание, подвижные игры и т.д. Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации групп, целенаправленно­сти занятия и возраста занимающихся. Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то незыблемое и шаблонное, её можно изменять в зависимости от конкретных условий. Чтобы занимающимся точно выпол­нить упражнения педагог им поможет, подскажет форму, амплитуду и другие особенности упражнения, а также пользуясь зеркальным показом и подсчётом. Если допускаются ошибки при выполнении упражнения, то их нужно немедленно устранить. Можно указать на ошибку, не прекращая выполнения упражнения. Если ошибку допускают многие занимающиеся, целесообразно прекратить выполнений, разъяснить суть ошибки и сделать соответствующие поправки.

Соревновательные занятия применяются для формирования у обучающихся соревновательного опыта. Они проводятся в форме как официальных, так и неофициальных соревнований: классификационные соревнования, отборочные для окончательной коррекции состава команды для участия в соревнованиях, матчевые встречи.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На этих занятиях проводится сдача контрольных нормативов.

Типы учебно-тренировочного занятия: теория и практика (комбинированное занятие), соревнования и контроль полученных знаний.

Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике, как и по любым другим видам спорта, проводятся в форме комплексных занятий, с использованием материала различных разделов программы в комплексе.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях:

1-й вид комплексного занятия для решения задач физической, технической подготовки:

1. *Подготовительная часть*

1.1.Упражнения общей разминки.

1.2.Упражнения специальной разминки.

2. *Основная часть*

2.1. Упражнения на быстроту и ловкость.

2.2. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.

2.3. Технические упражнения.

2.4.Тренировка или упражнения на выносливость.

3.*Заключительная часть*

3.1. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

3.2.Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

1.*Подготовительная часть*

1.1.Общеразвивающие упражнения.

1.2.Упражнения на ловкость и гибкость.

2. *Основная часть*

2.1. Изучение техники легкой атлетики.

2.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

2.3. Совершенствование основных физических качеств.

3.*Заключительная часть*

3.1. Подвижные и / или спортивные игры.

3.2. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

2.6. Список литературы

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р с изменениями на 12.05.2023 года 1230-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы).

6. Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 ««Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.

7. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и ( или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Список литературы для педагога:

1. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвящение, 2011.- 9-10с.

2. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса/С.М.Войцеховский. - М,: Физкультура и спорт, 2008.- 164 с.

3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М,: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.

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

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

6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зацоркий.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.

7. 3еличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 240с.

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

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

10. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011. - 98 с.

11. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.

12. Коц, Я. Споривная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я.Коц.-М.: Физкультура и спорт,2014.-30с.

13. Кузнецова, З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников /З.И. Кузнецова// Физическая культура в школе.\_М.:Просвящение, 2008.- 7-9с.

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

15. Лобанов, С.А Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.Ю. Корнаухов.- Уфа: Вагант, 2008.- 136с.

16. Локтев, С.А. Организационно-педагогическая концепция преобразования системы подготовки спортивного резерва на средние и длинные дистанции: Автореф. дис...канд. пед. Наук/ С.А.Локтев.- СПб.: Печать, 2014.- 24 с.

17. Мотылянская, Р.Е. Выносливость у юных спортсменов: (Клинико-физиол. исслед.)/ Под ред. Р.Е. Мотылянской. -М.: Физкультура и спорт, 2009.- 223 с.

18. Никитский, Б.Н. Физическое воспитание детей и подростков/ Отв. Ред. Б.Н. Никитский.- М.: Моск. Обл. пед.ин-т, 2013. - 59 с.

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

20. 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.

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

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

23. Станкин, М.И. Спорт и воспитание подростков/ М.И. Станкин.- М.: Физкультура и спорт, 2013.-104 с.

24. 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.

25. 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.

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

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

28. Травин, Ю.Г. Физическая культура в школе: О развитии двигательных качеств у школьников/ Ю.Г. Травин.- М.: ФКиС, 2011.-9-15с.

29. Филин, В.П. Методика воспитания выносливости и других физических качеств у юных спортсменов: Сб. науч. Тр. / Под ред. В.П. Филина, П.И. Кабачковой.-М.: Просвящение,2012.-34-36с.

29. Филин, В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта/ В.П. Филин, Н.А. Фомин.- М.: Физкультура и спорт, 2010.- 255 с.

30. Филин, В.П. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2009.-119 с.

31. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2014. - 175 с.

32. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.- 399с.

**Список литературы для учащихся:**

1. Зеличенок В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л. Легкая атлетика. Энциклопедия. В 2 томах (комплект); Человек - Москва, 2012. - 201 c.

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

3. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва, 2014. - 288 c.

4. Мотылянская, Р.Е. Выносливость у юных спортсменов: (Клинико-физиол. исслед.)/ Под ред. Р.Е. Мотылянской. -М.: Физкультура и спорт, 2009.- 223 с.

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

**Электронные ресурсы для тренеров – преподавателей:**

1. infourok.ru - официальный сайт «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, методические материалы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/>
2. list-org. - Федерация легкой атлетики Ивановской области. Режим доступа: www.list-org.com
3. multiurok.ru - Мультиурок – проект для учителей. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://multiurok.ru/
4. nsportal.ru – Образовательная социальная сеть. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://nsportal.ru
5. pedsovet.org – Педсовет Новости образования, педагогика, практика и методика лучших педагогов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://pedsovet.org>
6. rusathletics.info - Всероссийская федерация легкой атлетики России. [Режим доступа: http://rusathletics.info](http://rusathletics.info/)

**Приложение 1**

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

155912 Ивановская обл., г.Шуя, ул.Горелова, д.12, тел: 8(49351) 4-55-26, e-mail: ShuyaDUSH@mail.ru

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

(Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»)

Автор - составитель:

Тренер – преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

отделения легкой атлетики:

Смирнова Ирина Юрьевна

г.о.Шуя, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ………………………………………………………….44
2. Особенности организации воспитательной работы …………………………...44
3. Цель и задачи воспитательной работы ………………………………………….45
4. Виды, формы и содержание воспитательной работы …………………………..50
5. Условия воспитания, анализ результатов ……………………………………….53
6. Календарный план воспитательной работы …………………………………….55

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2 Федерального закона от 31 июля 2020г. N 304- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».)

В соответствии с Федеральным законом от 31 июля 2020г. N 304- ФЗ механизм организации воспитательной работы входит в состав образовательных / общеобразовательных программ (рабочая программа воспитания и календарный план).

Основания для разработки воспитательной программы и плана работы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Распоряжение заместителя председателя Правительства Ивановской области от 01.08.2022г. № ИЭ-19 «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1-й этап - 2022-2024г.г.»
8. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа» (новая редакция) от 17.07.2023г. №991.
9. Программа воспитания МБУ ДО «ДЮСШ».
10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Реализация программы осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельную взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно­тренировочных занятий, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на тренировочных мероприятиях, в спортивно - оздоровительных лагерях, где используется свободное время обучающихся.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности организации по основным направлениям воспитания:

* **гражданское воспитание** — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
* **патриотическое воспитание —** воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
* **духовно-нравственное воспитание —** воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
* **физическое воспитание**, **формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия —** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
* **трудовое воспитание** — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

**спортивно-этическое и правовое воспитание** — усвоение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях; соблюдение правил проведения соревнований, социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания; воспитание готовности к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Воспитательная деятельность планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно­исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, возрастосообразности.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

**Цель**: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

- достижение личностных результатов освоения программ.

Личностные результаты освоения обучающимися программ включают осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Данная цель и задачи являются ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося.

Целевые ориентиры воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

Целевые ориентиры результатов воспитания детей 8 - 11 лет.

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданско-патриотическое воспитание** |
| Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении.  Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.  Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства.  Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.  Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.  Принимающий участие в жизни группы, школы, в доступной по возрасту социально значимой деятельности. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.  Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.  Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.  Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.  Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.  Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.  Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. |
| **Трудовое воспитание** |
| Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.  Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.  Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности. |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание:** |
| Понимающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочном занятии.  Принимающий правила честной спортивной борьбы.  Проявляющий уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде. |

Целевые ориентиры результатов воспитания подростков 12-15 лет

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданское воспитание** |
| Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.  Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.  Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.  Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.  Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.  Принимающий участие в жизни группы, школы, в том числе самоуправлении, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной. |
| **Патриотическое воспитание** |
| Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.  Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.  Знающий и уважающий достижения нашей Родины - России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.  Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учетом национальной, религиозной принадлежности).  Выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков.  Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.  Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.  Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.  Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).  Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.  Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.  Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям. |
| **Трудовое воспитание** |
| Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.  Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.  Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, школе, своей местности). |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание** |
| Соблюдающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.  Соблюдающий правила честной спортивной борьбы.  Исключающий возможность применения допинга.  Проявляющий уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. |

Целевые ориентиры результатов воспитания молодежи 16-17 лет

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданское воспитание** |
| Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.  Сознающий свое единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством.  Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.  Ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.  Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.  Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). |
| **Патриотическое воспитание** |
| Выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.  Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность.  Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране - России. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учетом мировоззренческого, национального, религиозного самоопределения.  Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.  Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учетом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.  Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.  Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.  Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.  Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. |
| **Трудовое воспитание** |
| Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа.  Проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях.  Участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, школе, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учетом соблюдения законодательства.  Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.  Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества. |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание** |
| Соблюдающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.  Соблюдающий правила проведения соревнований, готовый к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов;  Соблюдающий социально-правовые нормы, являющиеся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. |

4.ВИДЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы спортивной школы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль *«Гражданско-патриотическое воспитание»* направлен на:

- формирование у обучающихся гражданской направленности личности, активной жизненной позиции и чувства гордости за свою страну и её ценности;

- формирование интереса к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, Ивановской области, города Шуя, стремления активно участвовать в делах группы, школы, семьи, своего города.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- будет осознавать свою причастность к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему;

- будет знать свои гражданские права и добросовестно выполнять гражданские обязанности;

- будет являться патриотом своего Отечества, проявлять активную жизненную позицию, уметь защищать, отстаивать интересы своей группы, школы.

Модуль *«Духовно-нравственное воспитание»* направлен на:

- формирование первоначального представления о базовых национальных российских ценностях;

- формирование представления о правилах поведения в образовательном учреждении, дома, на улице, в населённом пункте, в общественных местах, на природе;

- формирование элементарного представления о религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны;

- воспитание уважительного отношения к родителям, старшим, доброжелательного отношения к сверстникам и младшим;

- установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;

- проявление уважения к российским традиционным семейным ценностям;

- бережное, гуманное отношение ко всему живому;

- воспитание неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- будет иметь начальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе об этических нормах взаимоотношений в семье, между поколениями, этносами, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп;

- будет иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;

- будет проявлять  уважительное отношение к традиционным религиям;

- будет проявлять  неравнодушие к жизненным проблемам других людей, сочувствие к человеку, находящемуся в трудной ситуации;

- будет уметь эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков Других людей;

- будет проявлять уважительное отношение к родителям (законным представителям), к старшим, заботливое отношение к младшим;

- будет знать традиции своей семьи и образовательного учреждения, проявлять бережное отношение к ним.

Модуль *«Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия»* направлен на:

- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;

- формирование интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;

- формирование стойкого представления о возможном негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека;

- формирование представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива);

- воспитание отрицательного отношения к невыполнению правил личной гигиены и санитарии, уклонению от занятий физкультурой.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- сформирует ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- усвоит  элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;

-  получит первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;

- будет иметь первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- получит знания о возможном негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека.

Модуль *«Трудовое воспитание»* направлен на:

- получение первоначального представления о нравственных основах учёбы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества;

- воспитание уважения к труду и творчеству старших и сверстников;

-элементарные представления об основных профессиях;

-ценностное отношение к учёбе как виду творческой деятельности;

-элементарные представления о роли знаний, науки, современного производства в жизни человека и общества;

-первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при разработке и реализации учебных и учебно-трудовых проектов;

-умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий;

-умение соблюдать порядок на рабочем месте;

-бережное отношение к результатам своего труда, труда Других людей, к школьному имуществу, учебникам, личным вещам;

-отрицательное отношение к лени и небрежности в труде и учёбе, небережливому отношению к результатам труда людей.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;

- ценностное и творческое отношение к учебному труду;

- элементарные представления о различных профессиях;

- первоначальные навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, старшими детьми и взрослыми;

- осознание приоритета нравственных основ труда, творчества, создания нового;

- первоначальный опыт участия в различных видах общественно полезной и личностно значимой деятельности;

- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребёнка видах творческой деятельности;

- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

Модуль *«Спортивно-этическое и правовое воспитание»* направлен на:

- формирование и усвоение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

- знание правил проведения соревнований;

- ценностного отношения к социально-правовым нормам, являющимся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- соблюдение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

- соблюдение правил проведения соревнований, исключение возможности использования допингов;

- соблюдение социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

**Формы воспитательной работы**

В педагогической теории и практике существуют различные подходы к классификации форм воспитательной работы. По классификации, предложенной Е.В. Титовой, существуют три основных типа форм воспитательной работы: мероприятия, дела, игры. Они различаются по следующим признакам: по целевой направленности, по позиции участников воспитательного процесса, по объективным воспитательным возможностям.

1. **Мероприятия** - это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-нибудь другим для воспитанников с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Отличительная особенность мероприятия - это, прежде всего, созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших воспитанников. Иными словами, если что-то организуется кем-то для воспитанников, а они, в свою очередь, воспринимают, участвуют, исполняют, регулируют и т.п., то это и есть мероприятие.
2. **Дела** - это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самим себе.
3. **Игры** - это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе воспитанников с целью обучения, отдыха, развлечения.

**Индивидуальные формы** пронизывают всю воспитательную деятельность, общение педагогов и детей. Они действуют в групповых и коллективных формах и в конечном итоге определяют успешность всех других форм. К индивидуальным формам работы относятся: беседа, консультация, обмен мнениями (это формы общения), выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, задачи. Перед педагогами в индивидуальных формах работы стоит одна из важнейших задач: распознать обучающегося, открыть его таланты, обнаружить все ценное, что присуще его характеру, устремлениям, а также все, что мешает ему проявить себя. С каждым из них необходимо взаимодействовать по-разному, для каждого нужен свой конкретный, индивидуализированный стиль взаимоотношений. Важно расположить к себе ребенка, вызвать его на откровенность, завоевать доверие, разбудить желание поделиться с педагогом своими мыслями, сомнениями. В индивидуальных формах работы заложены большие воспитательные возможности.

**К групповым формам работы** можно отнести учебные группы, творческие группы, проектные группы. В этих формах педагог проявляет себя как рядовой участник или как организатор. В отличие от коллективных форм влияние его на детей более заметно, так как на него в большей мере обращено внимание школьников. Главная задача педагога, с одной стороны, помочь каждому проявить себя, а с другой - создать условия для получения в группе ощутимого положительного результата, значимого для всех членов коллектива. Влияние педагогов в групповых формах направлено также на развитие гуманных взаимоотношений между детьми, формирование у них коммуникативных умений. В этой связи важным средством является пример демократичного, уважительного, тактичного отношения к детям самого педагога.

**К коллективным формам работы** относятся прежде всего различные спортивные соревнования, турниры, конкурсы и др. В зависимости от возраста обучающихся и ряда других условий педагоги могут выполнять различную роль при ис­пользовании этих форм: ведущего участника, организатора; рядового участника деятельности, воздействующего на детей личным примером; советчика, помощника детей в организации деятельности.

5.УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Использование ***воспитательного потенциал сети Интернет.*** Социальные сети можно рассматривать в качестве доминирующего способа коммуникации в интернет-пространстве. В условиях социосетевого диалога (сотрудничества) педагог дополнительного образования может стать для учащегося наставником (например, инициируя форум, веб-семинар) или консультантом-партнером (участвуя в комментариях, чатах, организуя акции или проекты).

***Наставничество.*** Наставничество в дополнительном образовании предполагает передачу богатого личного опыта профессиональной деятельности растущему человеку, ускорение его адаптации к профессиональной деятельности, оказание ему помощи. Термин «наставлять» имеет значение «давая советы, учить чему-то; приводить, направлять, нацеливать и т. д. в нужном направлении; направлять». Наставничество - двусторонний процесс, который включает, с одной стороны, деятельность наставника, с другой - деятельность подопечного. Этот процесс носит субъект-субъектный характер и выступает одной из разновидностей педагогического взаимодействия, в результате которого ожидается образовательный и карьерный рост взрослеющего человека.

***Взаимодействие с семьей.*** Важнейшие партнеры, союзники, единомышленники педагогов дополнительного образования - родители, которые заинтересованы в успешном развитии ребенка и готовы активно участвовать в его воспитании. Для них, безусловно, важен вопрос: как помочь ребёнку получить достойное образование, стать успешным, приобрести востребованную профессию? И задача педагогов - помочь в поиске путей решения этих проблем, создать наиболее благоприятные условия для правильных выводов и согласованных действий с целью поддержки ребенка в выборе личного, образовательного и профессионального пути.

*Задачи взаимодействия педагогов дополнительного образования и семьи:* обеспечить благоприятные и комфортные условия для воспитания ребенка, его самореализации и саморазвития, удовлетворения его интересов и потребностей; содействовать единению, сплочению семьи, взаимопониманию родителей и детей, развитию семейных отношений.

***Социальное партнёрство.*** Социальное партнёрство дает наибольший эффект в решении социально-образовательных проблем. Реализация целей и задач дополнительного образования детей требует расширения системы социального партнёрства за счёт организации сетевого взаимодействия учреждений дополнительного, общего, среднего профессионального образования, высших учебных заведений, а также межведомственного взаимодействия с органами исполнительной власти, различных общественных институтов и структур, местного сообщества. Социальными партнерами выступают все типы образовательных учреждений региона, муниципалитета, общественные организации и семьи детей.

Основным методом анализа воспитательного процесса в общеобразовательной организации является ежегодный самоанализ воспитательной работы с целью выявления основных проблем и последующего их решения.

Основные направления анализа воспитательного процесса *(предложенные направления являются примерными, их можно уточнять, корректировать, исходя из особенностей уклада, традиций, ресурсов образовательной организации, контингента обучающихся и др.):*

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся в группе.

Анализ проводится тренером - преподавателем.

Основным способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Внимание тренера - преподавателя сосредотачивается на вопросах: какие проблемы, затруднения в личностном развитии обучающихся удалось решить за прошедший учебный год; какие проблемы, затруднения решить не удалось и почему; какие новые проблемы, трудности появились, над чем предстоит работать.

1. Состояние совместной деятельности обучающихся и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности обучающихся и взрослых.

Анализ проводится тренером - преподавателем с привлечением актива родителей (законных представителей) обучающихся, актива группы. Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности обучающихся и школы могут быть анкетирования и беседы с обучающимися и их родителями (законными представителями), педагогическими работниками, представителями совета обучающихся. Результаты обсуждаются на педагогическом совете. Внимание сосредотачивается на вопросах, связанных с качеством *(выбираются вопросы, которые помогут проанализировать проделанную работу):*

* реализации воспитательного потенциала учебно-тренировочной деятельности;
* организуемой вне учебно-тренировочной деятельности обучающихся;
* деятельности тренера – преподавателя и его группы;
* проводимых общешкольных основных дел, мероприятий;
* внешкольных мероприятий;
* создания и поддержки предметно-пространственной среды;
* взаимодействия с родительским сообществом;
* деятельности по профилактике и безопасности;
* реализации потенциала социального партнёрства;
* деятельности по профориентации обучающихся;
* и т. д. по дополнительным модулям, иным позициям.

Итогом самоанализа является перечень выявленных проблем, над решением которых предстоит работать тренеру – преподавателю и всему педагогическому коллективу.

Итоги самоанализа оформляются в виде отчёта, в конце учебного года.

**6. Календарный план воспитательной работы.**

**Цель**: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

- формирование ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- достижение личностных результатов освоения программ.

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название мероприятия** | **Дата проведения** | **Ответственные** |
| ***Гражданско-патриотическое воспитание*** | |  |  |
| 1 | Тематическое мероприятие: «Символы моей страны» | сентябрь | тренер - преподаватель |
| 2 | День народного единства. Тематическое мероприятие: «Россия – родина моя» | ноябрь | тренер - преподаватель |
| 3 | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (27 января 1944г) Тематическое мероприятие: «Дети блокадного Ленинграда» | январь | тренер - преподаватель |
| 4 | День памяти воинов – интернационалистов. Тематическое мероприятие: «Воинам - интернационалистам посвящается». | февраль | тренер - преподаватель |
| 5 | День защитника Отечества. Участие в общих мероприятиях, посвященных этому Дню. | февраль | тренер - преподаватель |
| 6 | День Победы. Участие в акциях: «Окна Победы», «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка». Проведение тематических мероприятий | май | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 7 | День России, День города Шуя. Участие в торжественных мероприятиях. | июнь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 8 | Участие в мероприятиях патриотической направленности, проводимых спортивной школой (игры, акции, конкурсы, эстафеты и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 9 | Участие обучающихся спортивной школы в мероприятиях патриотической направленности разного уровня (муниципального, регионального). | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 10 | Размещение информации о произошедших событиях и памятных датах в рамках гражданско-патриотического воспитания на официальном сайте и в группах социальной сети «В Контакте» | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Духовно-нравственное воспитание*** | |  |  |
| 1 | Беседа с обучающимися «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ» | сентябрь | тренер - преподаватель |
| 2 | Международный день пожилого человека. Тематическое мероприятие: «Тепло твоих рук». | октябрь | тренер - преподаватель |
| 3 | Тематическое мероприятие, направленное на повышение значимости отцовства в воспитании детей, посвященное Дню Отца. | октябрь | тренер - преподаватель |
| 4 | День матери. Тематическое мероприятие, посвященное этому Дню. | ноябрь | тренер - преподаватель |
| 5 | Семейное мероприятие: «Новый год – семейный праздник». | декабрь | тренер - преподаватель |
| 6 | Участие в городских мероприятиях «Шуя – столица Русского Рождества». | январь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 7 | Участие в городском мероприятии «Шуйский студенец». | январь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 8 | Участие в городском мероприятии «Широкая масленица». | март | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 9 | Праздничное мероприятие, посвященное женскому Дню 8 Марта. | март | тренер - преподаватель |
| 10 | Тематическое мероприятие: «Русские религиозные праздники». | апрель | тренер - преподаватель |
| 11 | Участие обучающихся в мероприятиях духовно-­нравственной направленности, проводимых спортивной школой (акции, конкурсы, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 12 | Размещение информации на официальном сайте МБУ ДО «ДЮСШ» и в группе социальной сети «ВКонтакте». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 13 | Проведение тематических бесед, викторин, просмотры видеороликов, презентаций о нравственных качествах: доброте, тактичности, честности, дисциплинированности, внимании к старшим, заботе о младших и др. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Физическое воспитание, здоровьесбережение*** | |  |  |
| 1 | Участие в мастер – классах и показательных выступлениях. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 2 | Сдача норм ГТО. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 3 | Участие в мероприятиях по направлению - физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, проводимых спортивной школой (игры, акции, конкурсы, эстафеты и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 4 | Участие обучающихся спортивной школы в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня (муниципального, регионального). | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 5 | Профилактические мероприятия по формированию ответственного отношения к своему здоровью. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 6 | Проведение мероприятий и инструктажей безопасности в школе, дома, на улице. С участием сотрудников ГИБДД, ГО и ЧС и др. |  | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Трудовое воспитание*** | |  |  |
| 1 | Участие в волонтерском движении «Вместе – мы СИЛА». | В течение года | тренер - преподаватель |
| 2 | Участие в субботниках по уборке территории школы и городских парков. | Весна, осень | тренер - преподаватель |
| 3 | Участие обучающихся в мероприятиях по трудовому воспитанию, проводимых спортивной школой (акции, конкурсы, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 4 | Организация экскурсий на предприятия города. Получение представления о востребованных профессиях нашего города. |  | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Спортивно-этическое и правовое воспитание*** | |  |  |
| 1 | Тематические беседы о правилах поведения на учебно-тренировочном занятии, во время проведения соревнований и других спортивно-массовых мероприятиях. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 2 | Мероприятия, направленные на соблюдение социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 3 | Участие обучающихся в мероприятиях, проводимых спортивной школой (акции, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |

**Приложение 2**

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

155912 Ивановская обл., г.Шуя, ул.Горелова, д.12, тел: 8(49351) 4-55-26, e-mail: ShuyaDUSH@mail.ru

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

(Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»)

Автор - составитель:

Тренер – преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

отделения легкой атлетики:

Смирнова Ирина Юрьевна

г.о.Шуя, 2024

**Календарно – тематическое планирование**

**Календарно-тематический план 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Лёгкоатлетическая разминка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 2 |  | Высокий старт. Бег с ускорением | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 3 |  | Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 4 |  | Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 5 |  | Техника метания мяча. Метания мяча на дальность | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 6 |  | Техника эстафетного бега. Подвижные игры | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 7 |  | Техника спортивной ходьбы. ОФП – подвижные игры | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 8 |  | Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 800м. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 9 |  | Диагностика. Контрольные нормативы. | 2 | стадион | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | входной |
| 10 |  | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 11 |  | Гигиена спортсмена и закаливание. Повторный бег 2х60 м. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 12 |  | Равномерный бег 1000-1200 м. СБУ. Спортивные игры | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 13 |  | Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-1500 м. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 14 |  | Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 15 |  | Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростно-силовых качеств. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 16 |  | Бег на средние дистанции 500-800м. ОФП | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 17 |  | История развития легкоатлетического спорта. Низкий старт, стартовый разбег | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 18 |  | Бег по повороту. Спортивные игры, эстафеты. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 19 |  | Кроссовая подготовка. Челночный бег | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 20 |  | Метание мяча. Подвижные игры | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 21 |  | Кросс 2000м. Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 22 |  | Бег 1000м. Встречная эстафета | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 23 |  | Метания . Упражнения для развития гибкости. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 24 |  | Бег1000м, упражнения для развития мышц брюшного пресса. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 25 |  | Прыжковые упражнения. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 26 |  | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Силовые упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 27 |  | Равномерный бег Акробатические упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 28 |  | Развитие силы. Эстафета. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 29 |  | Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 30 |  | Эстафетный бег. Упражнения на гибкость. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 31 |  | Ознакомление с правилами соревнований. Бег 400м | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 32 |  | ОФП – прыжковые упражнения. Круговая эстафета | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 33 |  | Места занятий, их оборудование и подготовка. Прыжок в длину с разбега | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 34 |  | Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Подвижные игры | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 35 |  | Ознакомление с прыжком в высоту (виды прыжков) | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 36 |  | Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 37 |  | Бег 500-800м.ОФП – прыжковые упражнения. Гигиена спортсмена и закаливание | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 38 |  | Места занятий, их оборудование и подготовка. Прыжок в длину с разбега | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 39 |  | Челночный бег 3х10м и 6х10 м | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 40 |  | Прыжок в длину. Подвижные игры | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 41 |  | Развитие гибкости. Техническая подготовка. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 42 |  | РРазвитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 43 |  | Кроссовая подготовка. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 44 |  | Специально-беговые упражнения. Техническая подготовка | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 45 |  | Техническая подготовка. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 46 |  | Техника выполнения низкого старта. Подвижные игры | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 47 |  | Техника выбегания с низкого старта. Бег 20, 30м | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 48 |  | Техника бега по дистанции в спринте. Бег 40,50,60м | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 49 |  | Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 50 |  | Закрепление бега на короткие дистанции. Бег 30м, 60м | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 51 |  | Развитие быстроты. Подвижные игры. Барьеры | 2 | Спортивный зал | Соревнование | Текущий |
| 52 |  | Кроссовая подготовка. Встречная эстафета | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 53 |  | Кроссовая подготовка. Круговая тренировка | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 54 |  | Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 55 |  | Кроссовая подготовка. Круговая тренировка | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 56 |  | Кроссовая подготовка. Встречная эстафета | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 57 |  | Кроссовая подготовка. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 58 |  | Прыжки через препятствия. Эстафеты | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 59 |  | Психологическая подготовка. Прыжки через препятствие | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 60 |  | Развитие силовых качеств. Барьеры | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 61 |  | Встречная эстафета. Подвижные игры | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 62 |  | Кроссовая подготовка. Упражнения для мышц брюшного пресса | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 63 |  | Бег с ускорением из разных положений по сигналу | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 64 |  | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 65 |  | Развитие силовых и координационных качеств | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 66 |  | Кроссовая подготовка. прыжки с места и с разбега с доставанием предметов | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 67 |  | Техническая подготовка. Развитие силовых качеств | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 68 |  | Гигиена спортсмена и закаливание. Развитие силовых качеств. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 69 |  | Упражнения с отягощением для рук и для ног | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 70 |  | Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 71 |  | Кроссовая подготовка. ОФП.СФП. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 72 |  | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 73 |  | Развитие силовых качеств. Барьеры | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 74 |  | Гигиена спортсмена и закаливание | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 75 |  | Техническая подготовка. Барьеры | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 76 |  | Кроссовая подготовка. ОФП. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 77 |  | Кроссовая подготовка. Психологическая подготовка. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 78 |  | Упражнения с отягощением для рук и для ног | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 79 |  | Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 80 |  | Психологическая подготовка. Развитие гибкости. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 81 |  | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 82 |  | Бег с ускорением из разных положений по сигналу | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 83 |  | Гигиена спортсмена и закаливание. Развитие скоростной выносливости. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 84 |  | Упражнения с отягощением для рук и для ног. Развитие гибкости. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 85 |  | Развитие силовых качеств. Барьеры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 86 |  | ОФП. СФП. Интервальный бег. | 2 | Спортивный зал | Соревнование | Текущий |
| 87 |  | Барьерные упражнения. Эстафеты | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 88 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Барьеры | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 89 |  | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 90 |  | ОФП. Техническая подготовка. Развитие гибкости. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 91 |  | ОФП.СФП. Барьеры. Круговая тренировка. | 2 | Спортивный зал | Соревнование | Текущий |
| 92 |  | Упражнения с отягощением для рук и для ног | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 93 |  | Техническая подготовка. Барьеры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 94 |  | Прыжковые упражнения. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 95 |  | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Силовые упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 96 |  | Развитие силовых качеств. Барьеры. Развитие гибкости. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 97 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Барьеры | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 98 |  | Техническая подготовка. Развитие гибкости. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 99 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Барьеры | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 100 |  | Развитие силовых качеств. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 101 |  | Диагностика. Контрольные нормативы | 2 | стадион | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Промежуточный |
| 102 |  | Правила соревнований. Развитие скоростно-силовых качеств. Барьеры | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 103 |  | Бег с ускорением из разных положений по сигналу | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 104 |  | Бег по повороту. Спортивные игры, эстафеты. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 105 |  | Кроссовая подготовка. Челночный бег | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 106 |  | Метание мяча. Подвижные игры | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 107 |  | Кросс 2000м. Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 108 |  | Кросс 2500м. Встречная эстафета | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |

**Календарно-тематический план 2,3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Лёгкоатлетическая разминка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 2 |  | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 3 |  | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 4 |  | ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 5 |  | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 6 |  | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 7 |  | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 8 |  | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 9 |  | Диагностика. Контрольные нормативы. | 2 | стадион | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | входной |
| 10 |  | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 11 |  | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 12 |  | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 13 |  | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 14 |  | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 15 |  | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 16 |  | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 17 |  | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 18 |  | Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 19 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 20 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину способом «прогнувшись» | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 21 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину способом «прогнувшись» | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 22 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину способом «прогнувшись» | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 23 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину способом «прогнувшись» | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 24 |  | Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 25 |  | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 26 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 27 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 28 |  | Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 29 |  | Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 30 |  | Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 31 |  | Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 32 |  | Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 33 |  | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 34 |  | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 35 |  | Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 36 |  | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 37 |  | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 38 |  | ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 39 |  | ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 40 |  | Бег на средние дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 41 |  | Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 42 |  | Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 43 |  | Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 44 |  | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 45 |  | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 46 |  | ОФП. Кроссовый бег 1000 м. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 47 |  | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 48 |  | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 49 |  | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольное занятие. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 50 |  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 51 |  | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра | 2 | Спортивный зал | Соревнование | Текущий |
| 52 |  | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 53 |  | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 54 |  | Совершенствование техники спринтерского бега. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 55 |  | Совершенствование техники спринтерского бега | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 56 |  | Совершенствование техники спринтерского бега | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 57 |  | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 58 |  | ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 59 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 60 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 61 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 62 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на технику | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 63 |  | Соревнования по прыжкам в длину с места. Бег в медленном темпе. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 64 |  | ОФП. Совершенствование техники метания мяча | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 65 |  | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 66 |  | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Бег в медленном темпе | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 67 |  | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Бег в медленном темпе | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 68 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 69 |  | ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 70 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 71 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 72 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 73 |  | ОРУ со скакалками. Встречная эстафета. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 74 |  | ОРУ Круговая тренировка | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 75 |  | ОРУ Круговая тренировка | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 76 |  | Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 77 |  | Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 78 |  | Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 79 |  | Контрольный занятие: метание мяча в цель 1\*1 м с расстояния 8 м.. Подвижные игры | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 80 |  | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 81 |  | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 82 |  | ОФП. Кроссовый бег 1000 м. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 83 |  | ОФП с набивными мячами. Бег в равномерном темпе 1000 м. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 84 |  | ОРУ. Челночный бег 3\*10 м. Подвижная игра. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 85 |  | ОРУ со скакалками. Встречная эстафета. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 86 |  | ОРУ Круговая тренировка | 2 | Спортивный зал | Соревнование | Текущий |
| 87 |  | Совершенствование техники спринтерского бега. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 88 |  | Совершенствование техники спринтерского бега. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 89 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 90 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 91 |  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Подвижные игры | 2 | Спортивный зал | Соревнование | Текущий |
| 92 |  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Спортивные игры | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 93 |  | ОРУ со скакалками. Встречная эстафета. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 94 |  | Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 95 |  | Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 96 |  | ОРУ. Бег по пересеченной местности. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 97 |  | ОРУ. Бег по пересеченной местности. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 98 |  | ОРУ. Бег по пересеченной местности. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 99 |  | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 100 |  | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 101 |  | Диагностика. Контрольные нормативы. | 2 | стадион | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Промежуточный |
| 102 |  | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 103 |  | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 104 |  | ОФП. Низкий старт с последующим ускорением 20-25 м. Бег 100 м. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 105 |  | ОФП. Низкий старт с последующим ускорением 20-25 м. Бег 100 м. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 106 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 107 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 108 |  | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |

**Приложение 3**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. **Основные ошибки бегуна:**

*В высоком старте по команде «На старт!»:*

1.Ошибка: Очень близко от стартовой линии поставлена толчковая нога.

Исправление ошибки: Отставить ногу от линии старта. Меньше наклоняться вперед.

2.Ошибка: Слишком большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию.

Исправление ошибки: Выпрямиться, чуть выше поднять голову вверх. Не следует слишком переносить вес тела вперед.

3.Ошибка: Ноги излишне согнуты в коленях.

Исправление ошибки: Чуть выпрямить ноги, поднять выше голову и руки.

4.Ошибка: Бегун отклоняется назад.

Исправление ошибки: Плечи подать несколько вперед, подбородок опустить ниже.

*В высоком старте по команде «Марш!»:*

1.Ошибка: Нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх.

Исправление ошибки: Стоп посылать вперед параллельно грунту. Продвигаться стопой вперед, а не вверх.

2.Ошибка: Голова резко и быстро поднимается вверх.

Исправление ошибки: Опустить подбородок к груди.

3.Ошибка: Слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи.

Исправление ошибки: Расслабить плечи, опустить кисти рук ниже пояса.

*В низком старте по команде «На старт!»:*

1.Ошибка: Большой прогиб спины.

Исправление ошибки: Голову опустить вниз.

2.Ошибка: Руки слишком согнуты в локтевых суставах, широко расставлены. Исправление ошибки: Руки держать параллельно.

3.Ошибка: Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии.

Исправление ошибки: Туловище наклонить вперед, голову опустить вниз, ось от плеч вывести за стартовую линию.

4.Ошибка: Голова поднята высоко, большой прогиб спины, проекция плеч слишком далеко за стартовой линией.

Исправление ошибки: Туловище отклонить назад, голову опустить.

*В низком старте по команде «Внимание!»:*

1.Ошибка: Таз поднят слишком высоко, ноги прямые и напряжены.

Исправление ошибки: Согнуть больше ноги, спину опустить почти параллельно земле.

2.Ошибка: Слишком большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят.

Исправление ошибки: Туловище отклонить назад, ось от плеч должна находиться за стартовой линией (в сторону бега).

*В низком по команде «Марш!»:*

1.Ошибка: Рано подняты руки вверх.

Исправление ошибки: Разогнуть руки в локтевом суставе.

2.Ошибка: Слишком высоко поднято бедро в первом шаге.

Исправление ошибки: Стопу нести низко к земле.

3.Ошибка: Резко и рано поднята голова.

Исправление ошибки: Подбородок опустить к груди.

4.Ошибка: Обе руки одновременно отводятся назад на первом шаге.

Исправление ошибки: Низко нести руки к земле (полу), подбородок опустить к груди.

5.Ошибка: Резкий подъем головы и выпрямление туловища на первых шагах стартового разгона.

Исправление ошибки: Пробегать под наклоненной планкой.

*Во время бега:*

1.Ошибка: Чрезмерный наклон туловища вперед или падающий бег.

Исправление ошибки: Согнуть больше руки в локтях. Поднять выше голову. Смотреть вперед на расстояние 10-15 м. Выше поднять бедро.

2.Ошибка: Отклонение туловища назад, напряженный бег.

Исправление ошибки: Голову опустить ниже. Смотреть вперед, а не вверх.

3.Ошибка: Во время бега руки напряжены.

Исправление ошибки: Согнуть руки в локтях.

4.Ошибка: Низкий подъем бедра.

Исправление ошибки: Держать за концы небольшую круглую палочку длиной 30-40 см во время бега, что позволит увидеть правильную работу своего бедра.

5.Ошибка: Слишком высокий подъем бедра, вследствие чего бегун топчется на месте и мало продвигается вперед.

Исправление ошибки: Опустить голову и руки несколько вниз, смотреть вперед на дорожку (10-15 м).

6.Ошибка: Развертывание носков стоп наружу.

Исправление ошибки: Бежать по прямой линии, ставя носки внутрь. Медленный бег по скамейке.

1. Методика обучения технике барьерного бега

*Задача 1. Дать краткую характеристику барьерного бега*

Ознакомить с историей развития и современным состоянием этого вида легкой атлетики. Создать правильное представление о рациональной технике барьерного бега.

*Средства:* рассказ о главных особенностях бега; показ видеозаписи с обязательной демонстрацией целостного бега.

*Методические указания:* преподаватель должен обратить внимание на самые важные моменты: высокую скорость и динамичность бега между барьерами, слитность преодоления барьера, общую координацию движений.

*Задача 2. Обучить технике преодоления барьера*

*Средства:* стоя лицом к стенке на расстоянии 110-150 см, имитировать работу рук с одновременным подниманием бедра маховой ноги и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед; стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии 90-120 см сбоку барьера, держаться за жердь на уровне груди, переносить толчковую ногу через барьер; переход барьера или нескольких барьеров, поставленных на небольшом (2 -3 м) расстоянии друг от друга; то же в медленном беге с высоким подниманием бедра и незначительным продвижением вперед; преодоление учебных барьеров в медленном темпе.

*Методические указания*: следить за синхронностью действий маховой и толчковой ноги, за активным продвижением таза вперед. Высоту барьеров и расстояние между ними надо увеличивать постепенно. Движению рук обучать в процессе выполнения перечисленных упражнений.

*Задача 3. Обучить бегу между барьерами с преодолением препятствий*

*Средства*: те же, что и при решении задачи 2, но с увеличением расстояния и высоты барьеров; бег сбоку барьеров в три шага; бег с барьерами в три шага при их сближенной расстановке.

*Методические указания*: важно следить за тем, чтобы спортсмены не отталкивались близко к барьеру, не прыгали высоко через него. Необходимо своевременно изменять расстояние между барьерами, постепенно увеличивать длину и частоту шагов. Необходимо последовательно обращать внимание на основные моменты техники: активный вход на барьер, непрерывность перехода в беге после схода с барьера, отсутствие прыжкообразного бега между барьерами.

*Задача 4. Научить технике высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров*

*Средства:* специальные упражнения барьериста, бег с высокого старта за восемь шагов до барьера, поставленного на укороченном расстоянии; барьер преодолевается сбоку; бег с высокого старта с преодолением 2-4 барьеров.

*Методические указания:* следует сразу обучить ритму восьми беговых шагов, делать акцент на длине первых 4-5 шагов и набегании на барьер с выпрямлением туловища на остальных 3-4 шагах.

*Задача 5. Научить технике бега с низкого старта. Совершенствовать технику барьерного бега*

*Средства*: специальные упражнения барьериста; бег с низкого старта сбоку от барьера; бег с низкого старта с преодолением 1-3 барьеров; пробегание полной соревновательной дистанции.

*Методические указания*: подбор специальных упражнений должен носить индивидуальный характер, а их многократное повторение должно сочетаться с пробеганием барьерной дистанции. Для повышения эффективности следует использовать учебные барьеры пониженной высоты. Обучение бегу на 400 м с барьерами происходит после овладения техникой бега на короткие дистанции. Поэтому главной задачей будет нахождение оптимального ритма бега между барьерами в соответствии с естественным шагом в гладком беге, а также овладение техникой преодоления барьеров на повороте.

1. Методика обучения технике прыжка.

*Задача 1*. Создать представление о технике изучаемого способа прыжка

Средства:

Объяснение деталей техники прыжка в длину. Демонстрация кинокольцовок, кинограмм и т.п. Показ техники прыжка с полного или среднего разбега.

*Задача 2.* Научить технике отталкивания.

Средства:

а) имитация движения рук и ног в отталкивании. И.п. - толчковая нога и разноименная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Перенос веса тела на толчковую ногу с одновременным подъемом согнутой в колене маховой ноги и сменой положения рук;

б) и.п. - то же, только толчковая нога на скамейке, маховая внизу. Выпрямление толчковой ноги с одновременным подъемом маховой и сменой положения рук;

в) то же, но с отталкиванием вверх-вперед и приземлением на две ноги;

г) и.п. - стоя на расстоянии одного шага от скамейки, маховая нога впереди. 1. - шаг толчковой на скамейку, 2 - шаг маховой на более высокий (по отношению к скамейке) барьер или опору;

д) прыжок "в шаге" с двух-четырех шагов разбега с приземлением на маховую ногу;

е) то же с приземлением в положение выпада;

ж) отталкивание с двух-четырех беговых шагов с напрыгиванием маховой ногой на гимнастический снаряд;

з) прыжки "в шаге", отталкиваясь при медленном беге через один шаг и то же, отталкиваясь через два шага на третий.

*Методические указания.* На отталкивание нога ставится сверху на всю ступню. При завершении отталкивания толчковая нога должна полностью выпрямляться во всех суставах. Мах выполняется энергичным движением согнутой в коленном суставе ногой. Туловище необходимо удерживать в вертикальном положении.

*Задача 3.* Научить технике приземления.

Средства:

а) прыжок в длину с места толчком двух ног;

б) прыжок на возвышение с приземлением на две ноги;

в) прыжок в длину короткого разбега через препятствие;

г) прыжок в длину с шести-восьми беговых шагов в обозначенное место приземления.

*Методические указания.* Во время приземления стопы ног ставятся параллельно, на ширине плеч. В момент приземления необходимо аммортизационное сгибание ног во всех суставах до положения глубокого приседа. Для предотвращения падения назад нужно голову и плечи наклонить вперед-вниз с одновременным выведением рук вперед.

*Задача 4.* Научить сочетанию разбега с отталкиванием.

Средства:

а) прыжки "в шаге", отталкиваясь при быстром беге на каждый пятый шаг;

б) пробегание по разбегу шесть-восемь беговых шагов с обозначением отталкивания;

в) то же с разметкой последних шагов;

г) то же с прыжком;

д) прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

*Методические указания.* Скорость в разбеге должна нарастать постепенно. Последний шаг несколько короче предпоследнего за счет активной постановки ноги на отталкивание "загребающим" движением. При обучении зона отталкивания должна быть увеличена до 40-50 см.

*Задача 5.* Научить движениям в полете.

*Способ "согнув ноги"*

Средства:

а) прыжок с места через препятствие с подтягиванием колен к груди;

б) прыжок с места на возвышение с приземлением в положение "сидя";

в) то же с шести-восьми беговых шагов;

г) прыжок с шести-восьми шагов разбега через препятствие, расположенное ближе к месту приземления;

д) прыжок с шести-восьми шагов разбега через два барьера, расположенных друг за другом;

е) прыжки в длину способом "согнув ноги" с различных по длине разбегов.

*Методические указания.* Для уменьшения вращательного момента вперед корпус в полетной фазе необходимо удерживать в вертикальном положении, чему способствует подъем рук вверх.

*Способ "прогнувшись"*

Средства:

а) имитация полетной фазы: прыжок вверх с подтягиванием стоп и легким прогибанием туловища;

б) имитация движения ног в висе на перекладине;

в) прыжок с пяти-шести беговых шагов с опусканием маховой ноги и отведением обеих ног назад;

г) то же, но в сочетании с движением рук вверх - в стороны;

д) прыжок в длину способом "прогнувшись" с двух-трех шагов разбега, отталкиваясь от возвышения;

е) прыжки в длину способом "прогнувшись" с различных по длине разбегов.

*Методические указания.* Прогибание туловища в полетной фазе осуществляется за счет активного движения таза вперед и отведения плеч назад.

*Задача 6.* Определить длину полного разбега.

Средства:

а) бег с двумя-тремя наращиваниями скорости, имитирующей набегание;

б) разбег с шести-восьми беговых шагов с обозначением отталкивания;

в) пробежки по сектору с целью определения оптимального разбега.

*Методические указания.* При выполнении упражнений, имитирующих набегание, скорость наращивается за счет увеличения темпа движений. После разбега с обозначением отталкивания приземление осуществляется на маховую ногу с последующем пробеганием. Скорость разбега равномерно повышается до момента окончания отталкивания.

*Задача 7.* Совершенствование техники прыжка в длину в целом.

Средства:

а) бег в ритме разбега с обозначением отталкивания;

б) прыжки в длину с короткого, среднего и полного разбега осваиваемым способом.

**4.Специальные упражнения, применяемые прыгунами в тренировочных занятиях**

1. *Прыжки с ноги на ногу после быстрого разбега*

В прыжках с ноги на ногу нужно приземляться и отталкиваться упруго, эластично, подобно резиновому мячу. Этого можно добиться умелым отталкиванием. При этом следует не забывать и о правильном положении ног при приземлении.

Помните:

* в полете маховая нога должна быть согнута под острым углом;
* перед приземлением голень выбрасывается вперед;
* с этого момента вся нога, начиная с бедра, опускается вниз-назад;
* нога касается грунта таким образом, чтобы она не «стопорила» следующего прыжка и сразу же снова двигалась вперед. Стопа пружинит и незначительно касается пяткой грунта;
* все это похоже на загребающее движение.

1. Многократные прыжки после 5 шагов разбега (6-8 раз). Приземляться необходимо в яму с песком.
2. Прыжки по ступенькам.
3. Прыжки через горизонтальные препятствия.
4. Прыжки через низкие препятствия с ноги на ногу.
5. *Прыжки через широкие препятствия*

Здесь самое главное - преодолеть препятствие резким прыжком и без остановки пробежать дальше. При этом следует обращать на такие технические детали:

- каждой серии прыжков должен предшествовать быстрый разбег;

* при отталкивании толчковая нога быстро ставится на грунт;
* маховая нога энергично поднимается до горизонтального положения, верхняя часть туловища находится в вертикальном положении;
* при приземлении маховая нога пружинит, чтобы можно было сразу же продолжить бег.

1. Прыжки по гимнастическим матам.
2. Прыжки через набивные мячи.
3. Прыжки «с острова на остров» или «с кочки на кочку».
4. Прыжки «через зоны».
5. *Серия прыжков через двойные препятствия*

1.Прыжки через два резиновых жгута.

2.Прыжки через ряды гранат. Расстояние между рядами 1,8-2 м, а между двумя препятствиями интервал в 3-5 шагов.

3.Прыжки через барьеры. Высота барьеров может увеличиваться или уменьшаться в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

4. *Прыжки с контрольной линии после продолжительного разбега*

1. Прыжки с установкой: при выполнении разбега смотреть вперед, а не на планку отталкивания.
2. Впрыгивание на возвышения (стопка гимнастических матов, конь и др.). Сначала прыгать с линии, удаленной от возвышения примерно на 1 м. Затем расстояние постепенно увеличивается. При этом стараться всегда прыгать на середину возвышения.
3. Прыжки с линии на линию (с резиновых ковриков). Расстояние должно быть таким, чтобы его можно было преодолеть только после быстрого разбега. В дальнейшем расстояние увеличивается.