

Утверждена
Приказом директора
МБОУ СОШ №117
№ 01-08/120 от 04.09.2017

**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Составитель программы: Морозова С.В.,
педагог дополнительного образования

Педагог, реализующий программу: Морозова С.В.,
педагог дополнительного образования

Возрастная категория детей: 5-11 класс (11-17 лет)
Срок реализации программы: 3 года

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя образовательная школа №117»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося.

Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой 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.

Цель программы:

- создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Задачи программы:

- сформировать представления о виде спорта - легкая атлетика, его возникновении, развитии и многообразии его видов;
- содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- создать условия для развития волевых качеств;
- передать необходимые знания в области легкой атлетики.

Возраст детей 10-17 лет

Срок реализации программы – 3 года.

Этап начальной подготовки (1,2,3 год). Задача этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом этапе осуществляется работа, направленная физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.

Форма занятия: Учебные тренировки. В учебно-тренировочные группы зачисляются юные легкоатлеты выполнившие приемные нормативы по общей физической подготовленности.

Формы организации двигательной деятельности:

1. групповые занятия

2. индивидуальные занятия

Методы обучения:

Метод (от лат. «способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию.

Общепедагогические принципы обучения и воспитания:

1. Принцип систематичности.

Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

2. Принцип индивидуализации.

Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

4. Принцип воспитывающего обучения.

В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

5. Принцип оздоровительной направленности.

Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с обще доступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

6. Принцип сознательности.

Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

7. Принцип наглядности.

Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. Принцип доступности.

Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать последовательно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Результаты образовательной деятельности и способы проверки

В целях формирования у учащихся интереса к физкультурно-спортивной деятельности, а также осуществления контроля за уровнем развития физических качеств, приобретенных умений и навыков, на протяжении всего учебного процесса с учащимися проводятся мероприятия (проведение тестирования, анкетирования, бесед, викторин, конкурсов, соревнований и др.) позволяющие им узнать, а самое главное оценить чему они научились, какие новые представления и возможности у них появились, насколько они стали сильнее, быстрее и выносливее.

В результате образовательной деятельности (по окончании полного курса обучения) учащиеся:

- Приобретают и совершенствуют навыки и умения различных видов техники легкоатлетического многоборья; - Получают общую физическую подготовку, развивают быстроту, силу, ловкость, выносливость и гибкость; Получают представления об образе здоровой жизни, Приобретают привычку к систематическим занятиям физической культуры. Приобретают умения предьявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов ОФП и СФП

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Соревнования; Сдача контрольных нормативов

**Учебно-тематический план
групп начальной подготовки 1 года обучения
5-7 класс 1,5 часа в неделю/51 час в год**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики.	0,5		0,5
2	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	1		1
3	Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения.	0,5		0,5
4	Основы техники легкоатлетических видов (бег, прыжки в высоту, длину, метание)	0,5	1	1,5
5	ОФП			7
5.1	Выносливость	0,5	1	1,5
5.2	Быстрота	0,5	0,5	1
5.3	Гибкость	0,5	1	1,5

5.4	Сила	0,5	1	1,5
5.5	Ловкость	0,5	1	1,5
6	Подвижные игры		6	6
7	СФП			4,5
7.1	Скоростно-силовая подготовка	0,5	1	1,5
7.2	Специальная выносливость	0,5	1	1,5
7.3	Специальная сила	0,5	1	1,5
8	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			24
8.1	Бег		6	6
8.2	Прыжки в длину		6	6
8.3	Прыжки в высоту		6	6
8.4	Метания		6	6
9	Инструкторская и судейская практика	0,5	1	1,5
10	Участие в соревнованиях		3	3
11	Контрольно переводные испытания		1,5	1,5
	Всего	7	44	51

Учебно-тематический план

для групп начальной подготовки 2 года обучения

8-9 класс 1,5 часа в неделю/51 час в год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики.	0,5		0,5
2	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	1		1
3	Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения.	0,5		0,5
4	Основы техники легкоатлетических видов (бег, прыжки в высоту, длину, метание)	0,5	1	1,5
5	ОФП			7
5.1	Выносливость	0,5	1	1,5
5.2	Быстрота	0,5	0,5	1
5.3	Гибкость	0,5	1	1,5
5.4	Сила	0,5	1	1,5
5.5	Ловкость	0,5	1	1,5
6	Подвижные игры		6	6
7	СФП			4,5
7.1	Скоростно-силовая подготовка	0,5	1	1,5

7.2	Специальная выносливость	0,5	1	1,5
7.3	Специальная сила	0,5	1	1,5
8	ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			25,5
8.1	Бег		6	6
8.2	Прыжки в длину		6	6
8.3	Прыжки в высоту		6	6
8.4	Метания, толкания		6	6
8.5	Просмотр и анализ соревнований		1,5	1,5
9	Участие в соревнованиях (кол-во)		3	3
10	Контрольно переводные испытания		1,5	1,5
	Итого часов	6,5	44,5	51

**Учебно-тематический план
для групп начальной подготовки 3 года обучения
10-11 класс 1,5 часа в неделю/51 час в год**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики.	0,5		0,5
2	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	1		1
3	Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения.	0,5		0,5
4	Основы техники легкоатлетических видов (бег, прыжки в высоту, длину, метание)	0,5	1	1,5
5	ОФП			7
5.1	Выносливость	0,5	1	1,5
5.2	Быстрота	0,5	0,5	1
5.3	Гибкость	0,5	1	1,5
5.4	Сила	0,5	1	1,5
5.5	Ловкость	0,5	1	1,5
6	Подвижные игры		6	6
7	СФП			4,5
7.1	Скоростно-силовая подготовка	0,5	1	1,5
7.2	Специальная выносливость	0,5	1	1,5
7.3	Специальная сила	0,5	1	1,5
8	ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			25,5
8.1	Бег		6	6

8.2	Прыжки в длину		6	6
8.3	Прыжки в высоту		6	6
8.4	Метания, толкания		6	6
8.5	Просмотр и анализ соревнований		1,5	1,5
9	Участие в соревнованиях (кол-во)		3	3
10	Контрольно переводные испытания		1,5	1,5
	Итого часов	6,5	44,5	51

Структура и содержание обучения.

В группах начальной подготовки первого и второго года обучения.

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

В группах начальной подготовки третьего года обучения.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений л/атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Учебное занятие состоит из разминки в виде медленного бега и специальных беговых упражнений, в основной части занятия происходит обучение различным специальным физическим упражнениям и спортивным упражнениям и умениям их применять в соответствующей ситуации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В подготовке учащихся исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка учащихся осуществляется на всех годах обучения. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

1. Тема: История развития легкой атлетики.

Группы НП - 1

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика - как вид спорта.(история)

Группы НП - 2

- Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
- Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Группы НП-3

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Исторический очерк развития легкой атлетики
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийский игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города)

2. Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.

Группы НП 1-2

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
- Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.

Группы НП -3

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.

3. Тема: Правила организации учебного процесса , нормы безопасного поведения

Группы НП 1-2

- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря

Группа НП - 3

- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря

4 Тема: - Самоконтроль

Группы НП – 1-2

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
- Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.

Группа НП - 3

- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
- Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.
- Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общефизическая подготовка.

ОФП - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие учащегося.

Специальная физическая подготовка

СФП - совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленные на рост спортивных достижений в избранном виде.

Специально-физические упражнения делятся на две большие группы:

- Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость)
- Подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила)

Технико-тактическая подготовка

- Процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. Совершенствование избранных вариантов спортивной техники.

- *Подвижные игры*

Игровой метод это процесс приобретения: активности и самостоятельности учащимися, коллективности действий и непрерывно изменяющиеся условия деятельности.

ОФП

Темы теоретической подготовки раздела

Выносливость:

1. Что такое выносливость?
2. Способы развития выносливости
3. Значение выносливости для развития двигательных качеств

Гибкость:

1. Что такое гибкость?
2. Способы развития гибкости.
3. Значение гибкости для профилактики травматизма.

Сила:

1. Что такое сила?
2. Способы развития силы
3. Значение силовой подготовки для физического развития

Ловкость:

1. Что такое ловкость?
2. Ловкость, как сложное комплексное качество.
3. Развитие ловкости как основное средство координационной способности.

Быстрота:

1. Что такое быстрота?
2. Воспитание и проявление быстроты. –
3. Значение быстроты для развития двигательных качеств

Общезначительная подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма, специальная - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Для общей физической подготовки используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной -- строго направленные. С каждым годом обучения доля общезначительной подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается.

Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Под *общей физической подготовленностью* понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

Выносливость - способность человека к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности, иначе говоря, способность противостоять утомлению. В повседневной жизни хорошая выносливость помогает повысить работоспособность, избавиться от отдышки, легче преодолевать каждодневные нагрузки, повысить уровень обмена веществ. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность.

Выносливость бывает общей и специальной. *Общая выносливость* характеризует способность человека к длительной динамичной работе при нагрузке на большие группы мышц (ходьба, бег, езда на велосипеде, передвижения на лыжах и др.). *Специальная выносливость* развивается при занятиях преимущественно одним видом мышечной деятельности, для достижения определенной задачи, например, научиться выполнять подтягивание на перекладине сериями по 10-15 раз за 3-4 подхода. (силовая

выносливость). Силовая выносливость позволяет противостоять утомлению при значительном мышечном напряжении. Например, выполнение приседаний на одной ноге, на двух ногах с дополнительным грузом на плечах, подтягивание в висе на перекладине с использованием отягощения (утяжеленный пояс). При наступлении утомления в работу вовлекаются дополнительные ресурсы организма, поэтому более высокий прирост силовых качеств происходит именно в это время.

Развитие всех видов выносливости имеет большое оздоровительное значение. Снижение показателей этого качества свидетельствует о негативных изменениях в организме: дискоординации в работе органов дыхания и кровообращения, снижении уровня деятельности систем энергетического метаболизма, ухудшении работоспособности, быстром наступлении утомления, появлении излишнего напряжения и т.д. Поэтому состояние здоровья человека находится в прямой зависимости

от объема двигательной активности, содержание которой должны в значительной мере составлять различные циклические движения (например переменный бег, командный эстафетный бег, бег на время на длинные дистанции и др.), которые отражены в заданиях на развитие выносливости по годам обучения (приложение №1)

Гибкость-это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая растяжимость мышечных и соединительных тканей определяет уровень развития гибкости. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Регулярные тренировки гибкости уменьшают тугоподвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека. Так, высокий уровень развития гибкости позволяет при потере равновесия избежать падения, найти более удобный способ передвижения, быстрее и лучше решать двигательную задачу в непредвиденной ситуации. Хорошая гибкость свидетельствует о состоянии мускулатуры, связок, сухожилий. Снижение показателей гибкости является одним из признаков ухудшения физического состояния. Систематические занятия по развитию гибкости позволят улучшить здоровье. Существенного прироста гибкости можно добиться лишь при систематических регулярных занятиях, выполняя серии специальных упражнений. При этом сложность должна постепенно и равномерно возрастать (наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед сидя с прямыми ногами, наклоны назад, различные прогибы в положении лежа на животе, наклоны назад из положения лежа на бедрах, выкрут назад прямых рук, взмахи ногой вперед, в сторону и назад, выпады вперед, назад и в сторону, шпагаты, сед в барьерном шаге и др.) отражена в заданиях на развитие гибкости по годам обучения (приложение №1)

Под *силой* как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий.

Воспитание силы в процессе занятий необходимо не только для преодоления внешнего сопротивления, но также и для придания ускорения массе тела и различных снарядов, например при передаче мяча, ударах и т.д.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц.

1. упражнения с весом внешних предметов - штанги с набором разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.

2. упражнения, отягощенные весом собственного веса-

- упражнения, в которых мышечного напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания и т.д.)

3. упражнения, в которых собственный вес отягощается весом предметов (специальные пояса, манжеты и т.д.) Для прироста показателей силы и поддержания их на необходимом уровне в различные возрастные периоды, с целью оздоровления организма, рекомендуется следующие упражнения - подтягивания из виса на количество раз или сериями по 5-10 раз и более с перерывами для отдыха, отжимания в упоре лежа на повышенной опоре или в упоре лежа на полу также на количество раз или сериями по 20-30 и более раз, с интервалом для полного или частичного восстановления, приседания с отягощениями (грифом от штанги, гирей, партнером на плечах), приседания на одной ноге, поднятие верхней части туловища из положения лежа на спине, закрепив носки ног, на количество раз или сериями по 10-12 и более раз. Все эти упражнения отражены в заданиях на развитие силы по годам обучения (приложение №1)

Ловкость-способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у учащегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Практика располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности - ловкость.

1. упражнения повышенной координационной сложности и содержавшие элемент новизны. Сложность упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту и т.д., комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

2. Общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и т.д.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны, элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

3. упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий (подвижные и спортивные игры, единоборства, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности.)

Освоение правильной техники естественных движений - бега, различных прыжков (в длину, высоту, опорных прыжков), метаний, лазанья. Уровень развития ловкости в определенной мере является одним из показателей физического состояния организма. Условия жизни человека характеризуется постоянной изменчивостью, появлением неожиданных ситуаций, которые предъявляют высокие требования к способности адаптироваться к изменениям внешней и внутренней среды. Особенно ярко эти требования проявляются в экстремальных и чрезвычайных ситуациях - при наводнениях, паводках, землетрясениях, пожарах, автокатастрофах и др. Однако и в повседневной жизни, например в условиях гололеда, при неожиданной оттепели среди зимы, резко повышаются травмоопасные ситуации, которые связаны с необходимостью мобилизации и проявления высокой концентрации и переключения внимания, быстрой и точной оценки пространственно-временных параметров движений, адекватной реакции, мгновенного выбора единственно правильного решения двигательной задачи. Все это возможно лишь при высоком уровне ловкости. Каждый человек имеет определенный двигательный

потенциал , однако для рационального его использования необходимо владеть соответствующим запасом координационных качеств, таких, как подвижность, гибкость, равновесие, точность. Следовательно, постоянное развитие и совершенствование ловкости способствует укреплению здоровья, повышению функционального состояния организма. Развитие и совершенствование ловкости достигается систематическими занятиями, различными упражнениями, постоянной сменой условий их выполнения, использованием ситуационных заданий, основанных на необходимости поиска нестандартных решений поставленной двигательной задачи. Относительно несложные акробатические , гимнастические, игровые и другие двигательные действия (перекаты, кувырки, приемы мяча в парах и в тройках и т.п.) являются эффективными средствами ее прироста и отражены в заданиях на развитие ловкости по годам обучения (приложение №1)

Скорость (быстрота)- способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени - является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е.смене процессов возбуждения и торможения. Скорость имеет большое значение. В частности, велика роль быстроты двигательной реакции, когда возникает необходимость ответить на какой-либо сигнал за короткий период времени. Простые двигательные реакции постоянно проявляются в повседневной жизни; человек, быстро реагирующий на какой-либо сигнал в одной ситуации, как правило, также быстро реагирует и в другой. Так, научившись быстро менять положение тела при выполнении различных двигательных действий (в игровой ситуации), человек и в бытовой ситуации, например поскользнувшись на обледеневшем участке тротуара, быстро меняет положение тела и удерживается от падения. Повышения показателей быстроты можно добиваться регулярным выполнением различных упражнений, требующих проявления данного качества. В подростковом и юношеском возрасте это ускорения различного характера , стартовый разгон. В более старшем возрасте - быстрая ходьба, оздоровительный бег с ускорениями на отрезках различной длины. При выполнении приседаний в медленном темпе будет развиваться сила, а высоком - быстрота. В зависимости от конкретной двигательной задачи можно добиваться преимущественного развития того или иного качества. Прирост показателей быстроты может быть обеспечен непрерывностью занятий, с постепенным увеличением скорости двигательных действий (с учетом возможностей занимающихся), а также при условии необходимого уровня развития других двигательных-координационных качеств которые отражены в заданиях на развитие быстроты по годам обучения (приложение №1)

СФП

Темы теоретической подготовки раздела.

1.Основное понятие о СФП

2.Основные способы развития СФП

3.Значение СФП как основное средство для физического развития.

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения *для бегунов* (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения *для прыгуна в высоту* с разбега (выпрыгивания, полуприседания с отягощением, выпрыгивания с гирей, наклоны назад с поворотом влево и вправо, спрыгивания и запрыгивание на возвышение в 40-60 см, прыжки через препятствия 5-6 штук, подпрыгивание на двух ногах в песке и др.). Специальные

упражнения *прыгуна в длину* (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения стоя и др.). Специальные упражнения для *метателя* (жим штанги двумя руками ,правая нога впереди, жим штанги из положения штанги на плечах, поднимание штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.) . В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как : скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

Скоростно-силовая подготовка - процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Упражнения для развития скоростно-силовой подготовки отражены в заданиях в приложение № 3

Специальная выносливость-способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила- способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

Упражнения на развитие силы:

- 1) упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;
- 2) метание гири, ядра и других;
- 3) различные прыжковые упражнения;
- 4) парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю раз. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Например: в подготовительном периоде (зимой) штангу поднимают в одном занятии до 10 тонн (это общий тоннаж всех движений), а весной 5 тонн, но интенсивность движений увеличивается, т.е. зимой работают без ограничения времени отдыха, а весной ограничивают время отдыха между сериями упражнений.

Тренировка над силой зимой

1. Разминка обычная - легкоатлетическая;
2. Метание набивных мячей;
3. Упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5x10 раз;
4. Упражнение со штангами:
 - а) приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов);
 - б) рывки 10x10 подходов;
 - г) толчки 10x10 подходов;
 - д) толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг);
 - е) подскоки 10x10 и т.д.;
 - ж) прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55 кг);
 - з) ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.

Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

Упражнения на развитие быстроты.

С этой целью применяются в течение всего года:

- 1) бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- 2) бег с хода тоже на коротких отрезках;
- 3) бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см);
- 4) различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- 5) максимальная работа рук;
- 6) выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- 7) различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости.

- 1) различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- 2) упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- 3) акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Темы теоретической подготовки раздела.

1. Понятие о технической подготовке легкоатлетического многоборья: бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, метания.

1. Техника - как способ достижения наилучшего результата.

1. Овладение и совершенствование техникой четырехборья.

Техническая подготовка - это процесс обучения основы техники действий выбранного вида в легкой атлетике (4-х борье).

Четырехборье легкоатлетическое - вид легкой атлетики, состоящий из четырех упражнений и включающий два вида бега, один из видов прыжков (высота или длина), и одно метание.

Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.

Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.

Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого

применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.

Процесс овладения техникой и совершенствования в ней непрерывен. Ее изучают как новички, так и мастера спорта международного класса. С повышением уровня развития физических качеств изменяется и техника выполнения упражнения. Эти две стороны подготовленности спортсмена тесно взаимосвязаны. В технической подготовке большую роль играют двигательные ощущения, которые позволяют вносить коррекцию в образование или совершенствование навыка. Для контроля за своими движениями можно выполнять упражнения перед зеркалом или использовать технические средства (просмотр киноколеек, видеоманетофонных записей; анализ данных срочной информации о динамических и кинематических характеристиках движений).

Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются в начале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности. Упражнения для совершенствования техники отражены в заданиях для обучения техники бега, прыжков в высоту, в длину и методики бега, прыжков и метания мяча .

ДОСУГОВО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

В условиях гуманизации и гуманитаризации образования значительное внимание уделяется вопросам воспитания и развития учащихся. Воспитание рассматривается как целенаправленный процесс создания максимально благоприятных условий для создания личности каждого ребенка и формирование духовно-нравственных и гражданских качеств, ценностей ориентаций и высокого уровня воспитанности, личностно-значимых позиций, связанных с вопросами самосознательности и самоактуализации, самоопределения и самовыражения.

Еще одной организацией деятельности являются внеучебные дела :

- Участие в традиционных мероприятиях школы

-Участие в школьных, городских соревнованиях по легкой атлетике.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Важным звеном управления подготовкой учащихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Для установления должных норм на этапах (года обучения) подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемых модельных характеристик, обеспечивающих их достижение.

Предварительный педагогический контроль проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.

Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.

Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимся объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.

Учебно-методическое обеспечение.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями,
пополнение материальной базы инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей детей в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с детьми;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр.

Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

Сетка волейбольная, Стойки волейбольные, Гимнастическая стенка, Гимнастические скамейки, Гимнастические маты. Скакалки, Мячи набивные, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Мячи футбольные.

Литература.

В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2010

В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2009

И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2008

В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

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

А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2011

Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007

В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

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

В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2011

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

В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2010