

Министерство образования и науки Самарской области Юго-Западное
управление

Ленинский филиал ГБОУ СОШ с. Красноармейское
м. р. Красноармейский Самарской области

Принята
на заседании методического совета
Ленинского филиала
ГБОУ СОШ с.Красноармейское
протокол №1
от "2" августа 2022 г.

Утверждаю:
директор ГБОУ СОШ с.Красноармейское
_____ О.Н. Абашкина

Приказ № 48/1 от «3» августа 2022 г.



с.
Красноармейс
кое,
СN=Абашкина
О.Н.,
E=o.n.abashkin
a@mail.ru

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по легкой атлетике

«Шиповка юных»

физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся - 8 -15 лет
Срок реализации - 1 год

Разработчик:
Ван-Гуй Владислава Сергеевна,
тренер – преподаватель
Трякин Евгений Николаевич,
тренер – преподаватель
Тезиков Сергей Геннадьевич,
методист

Пояснительная записка

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике составлена для государственного бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа с.Красноармейское Ленинского филиала

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Легкой атлетике» разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 11.06.2022г.);
- Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 304-ФЗ от 31.07.2020.;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 467 от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р);
- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-Р);
- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021); Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 4 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 "Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней" (вместе с "СанПиН 3.3686-21. Санитарные правила и нормы..."), зарегистрировано в Минюсте России 15.02.2021 N 62500.

Актуальность данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен. Программа универсальна и интересна тем, что возможна её

реализация как последовательно по годам обучения, так и содержание каждого года обучения можно реализовывать самостоятельно, независимо друг от друга.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Программа двухуровневая: 1 уровень – 8-12 лет, 2 уровень -13-15 лет. Каждый уровень состоит из 3 модулей.

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика» достаточно гибка и применима для ведения её как в группах одного возраста, так и разновозрастны.

Данная программа позволяет воспитанникам подготовиться к сдаче норм ГТО.

Педагогическая целесообразность программы — наряду с физическим развитием большое внимание уделяется развитию у учащихся таких личностных качеств как трудолюбие и упорство, стремление к созиданию, вера в свои силы, стремление к победе и нацеленность на успех, развитию творческого воображения.

Цель:

обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

Обучающие задачи программы:

- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

- обучить правилам восстановления организма после тренировок;

Развивающие задачи программы:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей легкой атлетики;
- развивать интерес к легкой атлетике как виду спорта;

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- формировать интерес к активному образу жизни.
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- уметь оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формировать знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Возраст обучающихся программы: 8-15 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся - групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

групповые практические тренировочные занятия;

групповые теоретические;

просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;

занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;

открытые занятия;

участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 30	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Критерии и способы определения результативности

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.
Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технической подготовке определяется на основании контрольных испытаний..

Формы оценки результативности итогов и эффективности реализации программы:

соревнования;
 фестивали;
 открытые и контрольные занятия.

и средства:

наблюдения;
 опрос;
 анкетирование;
 контрольный нормативы.

Содержание программы

1 уровень программы состоит из 3-х модулей: «Старт», «Подвижные игры», «Спринт».

Учебный план 1 уровня 8-12 лет

№	Разделы программы	Кол-во часов в год	Месяцы										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5		
1	Модуль 1 Старт	42	14	14	14	-	-	-	-	-	-		
2	Модуль 2 Подвижные игры	42	-	-	-	14	14	14	-	-	-		
3	Модуль 3 Спринт	42	-	-	-	-	-	-	14	14	14		
	ИТОГО	126	14	14	14	14	14	14	14	14	14		

1. Модуль «Старт»

Образовательные:

- ознакомить с историей развития легкой атлетики;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Воспитательные:

- формировать потребность в физических упражнениях;
- формировать чувство партнёрства, командного духа;
- воспитывать выносливость, находчивость;
- воспитывать личностные качества.

Развивающие:

- обучить основным упражнениям в аэробике;
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость;
- воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся;
- укреплять здоровье обучающихся.
- способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

должны *знать*:

- историю развития легкой атлетики;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- роль гигиены в жизни спортсмена;
- специальную терминологию

Уметь:

- выполнять основные фазы техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия при беге по пересечённой местности;
- бегать на короткие дистанции.

Учебно-тематический план модуля «Старт»

№	Разделы модуля	Ко л-во часов	сентябрь				октябрь				ноябрь			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретические знания	2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	4	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3	Специальная физическая подготовка	6	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
4	Техническая подготовка	30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30
	Всего часов	42	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30

2. Модуль «Подвижные игры»

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворять индивидуальные потребности обучающихся в двигательной активности;
- организовывать досуг средствами физической культуры;
- создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни средствами волейбола;
- приобретать необходимые теоретические знания.

Обучающие:

- обучить основным правилам и приемам подвижных игр;
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке);

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

Знать:

- терминологию разучиваемых подвижных игр их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- общие основы игры;
- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- владеть понятиями терминологии и жестикуляции;

Уметь:

- играть по упрощенным правилам игры;
- владеть навыками подвижной игры;
- освоить правила игры;
- освоить технику и роль в игре

Учебно-тематический план модуля «Подвижные игры»

№	Разделы модуля	Кол-во часов	декабрь				январь				февраль			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретические знания	2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	4	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3	Специальная физическая подготовка	6	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
4	Тактическая подготовка	30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30
	Всего часов	42	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30

3. Модуль «Спринт»

Задачи:

Образовательные:

знать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений
- историю развития физической культуры, аэробики;
- технику безопасности при выполнении движений;

4	Техническая подготовка	30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30
	Всего часов	42	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30

Содержание модуля 1

Теоретические знания

Тема 1. История развития избранного вида спорта.

Цель занятия: Ознакомить обучающихся с развитие лёгкой атлетики , районе, области. Рассказать о лучших спортсменах легкоатлетов и их достижениях.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с использованием материалов «Об истории развития легкой атлетики ».

Тема 2. «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе».

Цель занятия: Дать обучающимся понятие о физической культуре и спорте. Донести до обучающихся, что в России физическая культура и спорт носят массовый характер.

Методические приёмы: сравнительный анализ (структуры, содержания) урока физической культуры в школе и тренировочного занятия в Ленинском филиале. Игра «Найди сходство и отличия», «Кто больше назовёт массовых соревнований».

Тема 3. «Основы спортивной подготовки».

Цель занятия: дать обучающимся первоначальные понятия о спортивной тренировке, в доступной форме донести, что тренировка – это процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя о занятиях, демонстрирующих тренировочный процесс с использованием иллюстраций, видеоматериалов. Посещение тренировочных занятий на отделении каратэ-до, спортивной акробатики. Проведение игры «Найди сходства и отличия».

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной тренировочной работы.

Освоение комплексов физических упражнений.

Цель:

- обучить основным строевым понятиям и командам;
- освоить комплексы общеразвивающих упражнений.

Тема 1 «Строевые упражнения».

1. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий и т.д. Строевая стойка «смирно», «вольно», команды «Становись»!, «Равняйся»!, «смирно»!, «вольно»!, «Отставить»!, «Разойдись»!, «Шагом марш»!, «Кругом марш»!, «стой»;
2. Расчёт по порядку на 1-ый, 2-ой; по три, по четыре;
3. Повороты и полуобороты на месте и в движении направо, налево, кругом. Построение или перестроение в одну или несколько шеренг или колонн. Перестроение из шеренги или колонны по одному в шеренгу или в колонну по два, три, четыре.

Тема 2 «Общеразвивающие упражнения».

1. Упражнения без предметов:

- упражнения для рук плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения с сопротивлением.

2. Упражнения с предметами:

- упражнения с короткой и длинной скакалкой;
- упражнения с гимнастической палкой;

3. Упражнения из других видов спорта.

- упражнения на гимнастических снарядах;
- акробатические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- лыжный спорт;
- туризм.

Развитие основных физических качеств.

Цель:

-развить основные физические качества: быстроту, координацию, выносливость, гибкость силу, Добиться их сочетания применительно к специфике занятий лёгкой атлетикой.

Тема 1. «Развитие быстроты».

Подвижные игры и эстафеты.

Цель: развить у обучающихся быстроту движений, действий в различных сочетаниях с предметами и без.

1. Подвижные игры с мячом;
2. Подвижные игры с бегом,
3. Подвижные игры с элементами сопротивления, прыжков, метаний;
4. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из различных предметов;
5. Эстафеты с предметами;
6. Эстафеты с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, на месте и в движении;
7. Эстафеты с прыжками и бегом;

Тема 2. «Развитие координации».

Координационные упражнения.

Цель: развить у обучающихся координационные способности, определяющие быстроту и качество овладения двигательными навыками, высокий уровень мастерства в будущем.

1. Базовые координационные упражнения:

- круговые движения головой;
- круговые движения руками;
- движения руками в сочетании с прыжками;
- горизонтальное равновесие на одной ноге;

2. Координация в прыжках:

- прыжки со сменой положения ног;
- прыжок с поворотом на 90 градусов;
- прыжок с поворотом на 180 градусов;
- прыжок с поворотом на 360 градусов.

3. Координационные упражнения в ходьбе:

- ходьба с изменением направления;
- ходьба в коридоре;
- ходьба с перешагиванием различных предметов;
- ходьба в приседе;

4. Координационные упражнения в беге:

- бег с изменением направления;
- бег по ориентирам;
- бег из различных положений;
- бег по линиям (различной длины и направления);

5. Специальные координационные упражнения:

- упражнения с лесенкой координации.

Тема 3. «Развитие гибкости».

Акробатические упражнения.

Цель: развить у обучающихся гибкость, ловкость, прыгучесть.

1. «Мост» из положения лёжа на спине.
2. Кувырок вперёд.
3. Кувырок назад.
4. Комбинация из кувырков вперёд.
5. Переворот в сторону («колесо»).
6. Комбинации из сочетаний вышеперечисленных упражнений.

Тема 4. «Развитие выносливости».

1. Бег в медленном темпе до 20 мин;
2. Повторное пробегание отрезков (150-300 м);
3. Темповый бег до 5 мин.

Тема 5. «Развитие силы».

Цель: развить у обучающихся силу верхних и нижних конечностей для преодоления внешнего сопротивления, но также и для придания ускорения массе тела.

1. Лазание по наклонной лестнице, канату, шесту с помощью ног;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в различном темпе;
3. Упражнение на сопротивление: перетягивание партнёра двумя руками, одной, проталкивание, перетягивание каната;
4. Броски мяча правой и левой рукой на дальность различными способами;
5. Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Специальная физическая подготовка.

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

Техническая подготовка бега на короткие дистанции.

Овладение техническими приёмами

Цель:

- обучить техническим приемам в беге на короткие дистанции.

Основой обучения является принцип: многократное повторение одного и того же технического приёма в разных упражнениях. Повторения осуществляются как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

Необходимо сосредоточить внимание на основных технических действиях: ознакомление с техникой бега на короткие дистанции; беговой шаг; овладение положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильной установкой стартовых колодок; обучение технике бега с низкого старта и стартовому разгону, бегу по дистанции и финиширование; обучение технике бега на короткие дистанции в целом. Другие технические действия вводятся, но основное внимание им будет уделено на тренировочном этапе в периоды начальной и углублённой специализации

Тема 1: Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.

Рассказ, анализ графических схем лучших бегунов. Это всё

Тема 2: Обучение технике бегового шага.

Пробегание отрезков 20,30,40 м. с высокого старта в среднем и быстром темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положения головы и сочетая ритм движения ног с работой рук.

Тема 3: Обучение технике с низкого старта.

Овладение положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильная установка стартовых колодок. Выход со старта под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков 20.30,40 м. Пробегание отрезков 20, 40 м. с низкого старта на время.

1. Выполнение команды «На старт!» (6–8 раз). Бегун выполняет команду «На старт!» следующим образом. Он приседает, ставит руки у стартовой линии, упирается ногой в переднюю колодку, другую ставит в заднюю стартовую колодку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун ставит руки вплотную к линии старта, руки расставлены примерно на расстоянии ширины плеч. Четыре пальца руки ставятся вместе, большой отдельно, параллельно четырем пальцам. Туловище выпрямлено.

2. Выполнение команды «Внимание!» (6–8 раз). При выполнении команды «Внимание!» бегун немного выпрямляет ноги, сзади стоящая нога поднимается, не касаясь поверхности дорожки, ОЦТ бегуна несколько перемещается вперед, таз поднимается выше уровня плеч, голова находится прямо по отношению к туловищу.

3. Быстрый бег по сигналу «Марш!» (6–8 раз).

Содержание модуля 2

Теоретические знания

Тема 1. «Строение и функции организма человека».

Цель занятия: дать краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с использованием плакатов строения человека. Демонстрация работы двигательного аппарата, его взаимосвязь с сердечнососудистой, дыхательной, нервной системами.

Тема 2. «Гигиенические знания, умения и навыки».

Цель занятия: познакомить обучающихся с понятием «спортивная гигиена», что включает в себя гигиеническое обеспечение подготовки юных легкоатлетов (условия, режим, питание, личная гигиена и т.д.).

Методические приёмы: Рассказ тренера-преподавателя, беседа с обучающимися по обмену из личного опыта по обеспечению личной гигиены в домашних условиях.

Тема 3. «Основы спортивного питания».

Цель занятия: дать обучающимся понятие о питании как энергетическом факторе. Показать баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях лёгкой атлетикой.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя, показ схем, таблиц.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной тренировочной работы.

Освоение комплексов физических упражнений.

Цель:

- обучить основным строевым понятиям и командам;
- освоить комплексы общеразвивающих упражнений.

Тема 1 «Строевые упражнения».

Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий и т.д. Строевая стойка «смирно», «вольно», команды «Становись»!, «Равняйся»!, «смирно»!, «вольно»!, «Отставить»!, «Разойдись»!, «Шагом марш»!, «Кругом марш»!, «стой»;

Расчёт по порядку на 1-ый, 2-ой; по три, по четыре;

Повороты и повороты на месте и в движении направо, налево, кругом. Построение или перестроение в одну или несколько шеренг или колонн. Перестроение из шеренги или колонны по одному в шеренгу или в колонну по два, три, четыре.

Тема 2 «Общеразвивающие упражнения».

Упражнения без предметов:

- упражнения для рук плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;

- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами:

- упражнения с короткой и длинной скакалкой;
- упражнения с гимнастической палкой;

Упражнения из других видов спорта.

- упражнения на гимнастических снарядах;
- акробатические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- лыжный спорт.

Развитие основных физических качеств.

Цель:

-развить основные физические качества: быстроту, координацию, выносливость, гибкость силу, Добиться их сочетания применительно к специфике занятий лёгкой атлетикой. Тема 1. «Развитие быстроты».

Подвижные игры и эстафеты.

Цель: развить у обучающихся быстроту движений, действий в различных сочетаниях с предметами и без.

Подвижные игры с мячом;

1. Подвижные игры с бегом,
2. Подвижные игры с элементами сопротивления, прыжков, метаний;
3. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из различных предметов;
4. Эстафеты с предметами;
5. Эстафеты с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, на месте и в движении;
6. Эстафеты с прыжками и бегом;

Тема 2. «Развитие координации».

Координационные упражнения.

Цель: развить у обучающихся координационные способности, определяющие быстроту и качество овладения двигательными навыками, высокий уровень мастерства в будущем.

Базовые координационные упражнения:

- круговые движения головой;

- круговые движения руками;
- движения руками в сочетании с прыжками;
- горизонтальное равновесие на одной ноге;

Координация в прыжках:

- прыжки со сменой положения ног;
- прыжок с поворотом на 90 градусов;
- прыжок с поворотом на 180 градусов;
- прыжок с поворотом на 360 градусов.

Координационные упражнения в ходьбе:

- ходьба с изменением направления;
- ходьба в коридоре;
- ходьба с перешагиванием различных предметов;
- ходьба в приседе;

Координационные упражнения в беге:

- бег с изменением направления;
- бег по ориентирам;
- бег из различных положений;
- бег по линиям (различной длины и направления);

Специальные координационные упражнения:

- упражнения с лесенкой координации.

Тема 3. «Развитие гибкости».

Акробатические упражнения.

Цель: развить у обучающихся гибкость, ловкость, прыгучесть.

1. «Мост» из положения лёжа на спине.
2. Кувырок вперёд.
3. Кувырок назад.
4. Комбинация из кувырков вперёд.
5. Переворот в сторону («колесо»).
6. Комбинации из сочетаний вышеперечисленных упражнений.

Тема 4. «Развитие выносливости».

1. Бег в медленном темпе до 20 мин;

2. Повторное пробегание отрезков (150-300 м);
3. Темповый бег до 5 мин.

Тема 5. «Развитие силы».

Цель: развить у обучающихся силу верхних и нижних конечностей для преодоления внешнего сопротивления, но также и для придания ускорения массе тела.

1. Лазание по наклонной лестнице, канату, шесту с помощью ног;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в различном темпе;
3. Упражнение на сопротивление: перетягивание партнёра двумя руками, одной, проталкивание, перетягивание каната;
4. Броски мяча правой и левой рукой на дальность различными способами;
5. Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Специальная физическая подготовка.

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

Подвижные игры

«Поймай палку»

Место, инвентарь. Площадка, зал. Гимнастическая палка.

Подготовка. Игроки стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который придерживает рукой поставленную вертикально на пол гимнастическую палку (накрыв ее ладонью сверху). Все играющие рассчитываются по порядку, в том числе и водящий.

Описание игры. Водящий выкрикивает любой номер и отбегает в сторону. Вызванный игрок должен успеть схватить палку, не дав ей упасть. Если он не сумел этого сделать, то идет на место водящего, а тот занимает его место в кругу. А если успел, то водящий остается прежний. Игроки могут располагаться лицом, спиной и боком к центру круга. Побеждает после 2-3 минут игры тот, кто ни разу не был в роли водящего.

«Кто быстрее возьмет мяч из круга»

Место, инвентарь. Площадка, зал, мяч.

Подготовка. Игроки делятся на две команды. Строятся в две шеренги лицом друг к другу, дистанция 4 м, интервал 1 м. рассчитываются в шеренгах по порядку. Внутри шеренги посередине чертится круг, кладется мяч (рис. 1).

Описание. Руководитель называет номер. Игрок каждой команды с этим номером пытается первым завладеть мячом и встать на свое место.

Правила. 1. Нельзя вырывать мяч, толкаться.

2. Если игрок выронил мяч, его может подобрать игрок другой команды.

Выигрывает команда, которая большее количество раз будет первой.

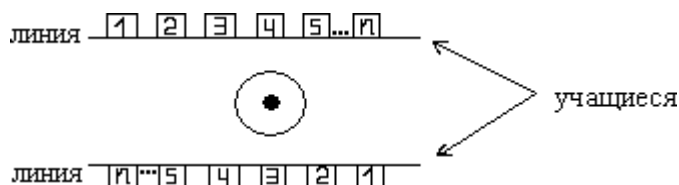


Рис. 1.

«Кто быстрее возьмет теннисный мяч»

Место, инвентарь. Площадка, зал, теннисные мячи.

Подготовка. Игроки двух команд сидят на полу лицом (или спиной) к мячам, друг против друга. Расстояние между игроками 1-1,5 м.(рис. 2).

Описание. Под команду преподавателя выполняют различные упражнения для мышц верхней - плечевого пояса, по команде «хоп» игроки противоположных команд пытаются первыми взять мяч. Выигрывает команда, взявшая больше мячей за все разы. Определяется команда победитель.

Правила. 1. Брать мяч можно только игрока, сидящего напротив.

2. Брать мяч строго по сигналу преподавателя.

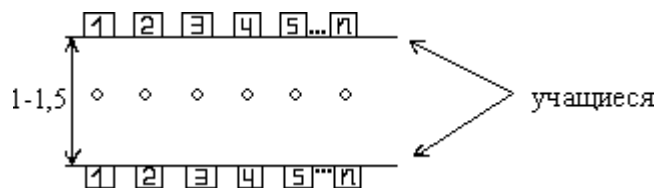


Рис. 2.

«Поймай мяч»

Место, инвентарь. Площадка, зал, мяч футбольный, баскетбольный.

Подготовка. Играющие становятся по кругу, каждый запоминает свой номер, который получил после расчета. Водящий находится с мячом в центре круга.

Описание. Водящий подбрасывает мяч вверх над головой или, ударив о землю, называет любой номер. Названный игрок устремляется к мячу с задачей поймать его до касания пола. Если успевает, то он продолжает игру как водящий. Выигрывает тот, кто большее количество раз был водящим.

Варианты. Участники передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на двух, одной ноге, в приседе и т.д.

«Вслед за мячом»

Место, инвентарь. Мяч, шпагат (веревка, скакалка).

Подготовка. Играющие делятся на равные команды, строятся в колонне по одному за общей линией старта и рассчитываются по порядку номеров. В 3 м от стартовой линии, на высоте 1 м натягивают шпагат. В руках у преподавателя мяч.

Описание. Преподаватель бросает мяч и одновременно называет номер. Игроки под этим номером должны сделать рывок, пробежать под шпагатом и стараться схватить мяч. Игрок, первый овладевший мячом и передавший его преподавателю, приносит команде выигрышное очко. Игра продолжается. Побеждает команда, чьи игроки наберут большее количество очков.

Правила. Если оба участника овладели мячом одновременно, каждая команда получает по очку.

Вариант. Игра проводится на волейбольной площадке. Построение такое же. Преподаватель бросает мяч через сетку и называет любой номер. Игроки под этим номером должны пробежать под сеткой и успеть поймать мяч после первого отскока от площадки.

«Наступление»

Место, инвентарь. Площадка, зал.

Подготовка. Игроки соперничающих команд строятся в шеренги за лицевыми линиями площадки лицом друг к другу. Команды имеют условные названия.

Описание. По сигналу игроки обеих команд, взявшись за руки, идут друг другу на встречу, стараясь соблюдать равнение. Когда междудвигающимися шеренгами остается 2-3 шага, преподаватель произносит название одной из команд. Игроки этой команды должны поймать и запятнать своих соперников в пределах площадки. Подсчитывается количество пойманных участников, и игра продолжается. Побеждает команда, игроки которой сумеют запятнать большее число соперников за одинаковое количество пробежек.

Правила. 1. Нельзя давать сигнала на преследование в строгой очередности.

2. Название одной и той же команды можно произносить несколько раз подряд.

3. Нельзя пятнать за линией площадки.

Вариант. Построение такое же. По сигналу преподавателя игроки одной команды движутся вперед, а игроки другой команды находятся в положении низкого старта. Когда между командами остается 2-3 шага, преподаватель подает сигнал. Наступающие разнимают руки и стремятся убежать за линию своего старта. После подсчета пойманных участников игра повторяется, но на этот раз в наступление идет другая команда.

«Пробегка с выручкой»

Место, инвентарь. Площадка, зал, 20 городков.

Подготовка. Площадка делится поперечной линией на два равных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводится по «игральной черте». За игральной чертой на равных расстояниях вдоль всейшины площадки расставляются по 10 городков. Играющие делятся на 2 равные команды и располагаются в произвольном порядке на своей половине поля, расположенной ближе к своим городкам (рис. 1).

Описание. По сигналу руководителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону. Игроки селят противников на своей стороне поля. Осаленные остаются там, где его коснулись, а взятый городок возвращается на место. Осаленного может выручить игрок своей команды, коснувшись его рукой. Вырученный участник игры вступает в общую игру.

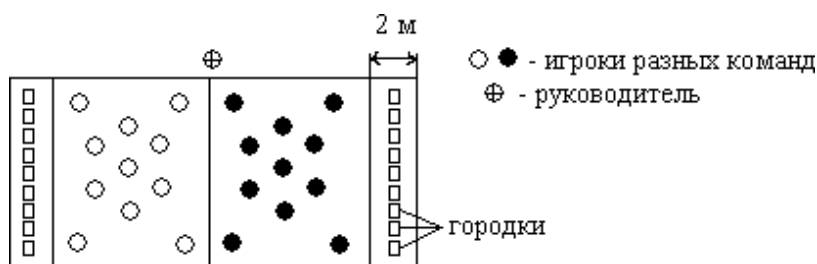


Рис. 1.

Играют установленное время. Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

Правила. 1. Салить противников можно только на своей половине поля.

2. Игрок, подбежавший к городкам, может взять только один городок.

3. Если игрок осален с городком, то городок отбирается и ставится обратно, игрок останавливается на том месте, где его осалил до выручки.

«Рывок за мячом»

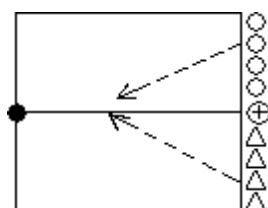
Место, инвентарь. Площадка, зал, мяч.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами (рис. 2).

Описание. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки под этим номером бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывается новый номер и т.д. Играют установленное время. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила. 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности).

2. Если 2 игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.



Содержание модуля 3

Теоретические знания

Тема 1. «Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Цель занятия: ознакомить обучающихся к требованиям, предъявляемым к одежде и обуви занимающихся. В каком состоянии на начало занятия должно находиться оборудование и инвентарь.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с показом образцов правильной одежды и обуви, сравнительное обследование обучающимися оборудования и инвентаря отвечающего требованиям и с нарушениями требований.

Тема 2. «Требования техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой».

Цель занятия: ознакомить обучающихся с основными правилами безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Методические приёмы: доведение тренером-преподавателем до обучающихся содержания инструкции о правилах поведения в спортивном зале, на открытых спортивных сооружениях, инструкции о соблюдении правил безопасности на

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной тренировочной работы.

Освоение комплексов физических упражнений.

Цель:

- обучить основным строевым понятиям и командам;
- освоить комплексы общеразвивающих упражнений.

Тема 1 «Строевые упражнения».

1. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий и т.д. Строевая стойка «смирно», «вольно», команды «Становись»!, «Равняйся»!, «смирно»!, «вольно»!, «Отставить»!, «Разойдись»!, «Шагом марш»!, «Кругом марш»!, «стой»;
2. Расчёт по порядку на 1-ый, 2-ой; по три, по четыре;
3. Повороты и полуобороты на месте и в движении направо, налево, кругом. Построение или перестроение в одну или несколько шеренг или колонн. Перестроение из шеренги или колонны по одному в шеренгу или в колонну по два, три, четыре.

Тема 2 «Общеразвивающие упражнения».

-Упражнения без предметов:

- упражнения для рук плечевого пояса;

- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с предметами:
 - упражнения с короткой и длинной скакалкой;
 - упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения из других видов спорта.
 - упражнения на гимнастических снарядах;
 - акробатические упражнения;
 - спортивные и подвижные игры;
 - лыжный спорт;
 - туризм.

Развитие основных физических качеств.

Цель:

-развить основные физические качества: быстроту, координацию, выносливость, гибкость силу, Добиться их сочетания применительно к специфике занятий лёгкой атлетикой.

Тема 1. «Развитие быстроты».

Подвижные игры и эстафеты.

Цель: развить у обучающихся быстроту движений, действий в различных сочетаниях с предметами и без.

1. Подвижные игры с мячом;
2. Подвижные игры с бегом,
3. Подвижные игры с элементами сопротивления, прыжков, метаний;
4. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из различных предметов;
5. Эстафеты с предметами;
6. Эстафеты с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, на месте и в движении;
7. Эстафеты с прыжками и бегом;

Тема 2. «Развитие координации».

Координационные упражнения.

Цель: развить у обучающихся координационные способности, определяющие быстроту и качество

овладения двигательными навыками, высокий уровень мастерства в будущем.

Базовые координационные упражнения:

- круговые движения головой;
- круговые движения руками;
- движения руками в сочетании с прыжками;
- горизонтальное равновесие на одной ноге;

Координация в прыжках:

- прыжки со сменой положения ног;
- прыжок с поворотом на 90 градусов;
- прыжок с поворотом на 180 градусов;
- прыжок с поворотом на 360 градусов.
- Координационные упражнения в ходьбе:
- ходьба с изменением направления;
- ходьба в коридоре;
- ходьба с перешагиванием различных предметов;
- ходьба в приседе;

Координационные упражнения в беге:

- бег с изменением направления;
- бег по ориентирам;
- бег из различных положений;
- бег по линиям (различной длины и направления);

Специальные координационные упражнения:

- упражнения с лесенкой координации.

Тема 3. «Развитие гибкости».

Акробатические упражнения.

Цель: развить у обучающихся гибкость, ловкость, прыгучесть.

1. «Мост» из положения лёжа на спине.
2. Кувырок вперёд.

3. Кувырок назад.
4. Комбинация из кувырков вперёд.
5. Переворот в сторону («колесо»).
6. Комбинации из сочетаний вышеперечисленных упражнений.

Тема 4. «Развитие выносливости».

1. Бег в медленном темпе до 20 мин;
2. Повторное пробегание отрезков (150-300 м);
3. Темповый бег до 5 мин.

Тема 5. «Развитие силы».

Цель: развить у обучающихся силу верхних и нижних конечностей для преодоления внешнего сопротивления, но также и для придания ускорения массе тела.

1. Лазание по наклонной лестнице, канату, шесту с помощью ног;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в различном темпе;
3. Упражнение на сопротивление: перетягивание партнёра двумя руками, одной, проталкивание, перетягивание каната;
4. Броски мяча правой и левой рукой на дальность различными способами;
5. Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Специальная физическая подготовка.

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

Техническая подготовка

Цель:

- продолжать обучение техническим приемам в беге на короткие дистанции.

Тема 1: Закрепление техники бегового шага.

Пробегание отрезков 20,30,40 м. с высокого старта в среднем и быстром темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положения головы и сочетая ритм движения ног с работой рук.

Тема 3: Закрепление техники бега с низкого старта.

Овладение положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильная установка стартовых колодок. Выход со старта под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков 20,30,40 м. Пробегание отрезков 20, 40 м. с низкого старта на время.

1. Выполнение команды «На старт!» (6–8 раз).
2. Выполнение команды «Внимание!» (6–8 раз). 3. Быстрый бег по сигналу «Марш!» (6–8 раз).
4. Метание набивного мяча из различных исходных положений двумя руками вперед (6–8 раз).
5. Метание набивного мяча из различных исходных положений двумя руками вперед с последующим стартовым ускорением – 15–20 м (6–8 раз).
6. Прыжок в длину с места (8–10 раз).
7. Прыжок в длину из стартовых колодок (10 раз).
8. Бег в гору (6–8 раз x 30–40 м).
9. Бег по лестнице (4x6 раз).

Тема 4; Обучение стартовому разгону.

1. Прыжки на одной ноге (3x20 м на каждую ногу).
 2. Прыжки на двух ногах (5x20 м).
 3. Прыжки «с ноги на ногу» (6x20–40 м).
 4. Прыжки в длину с места (8–10 раз).
 5. Тройной прыжок с места (8–10 раз).
 6. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (8–10 раз).
 7. Прыжки по лестнице на одной ноге или двух ногах (2–3 раза на каждую ногу, 20 м).
 8. Различные многоскоки в гору (прыжки на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу): 2–3 раза на каждой ноге, 3 раза на двух ногах, 5–6 раз с ноги на ногу.
 9. Бег с барьерами (между барьерами пробегать в 3, 5 шагов; 4–5 раз x 50–60 м).
 10. Выполнение прыжковых упражнений на время (прыжки, на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу).
- Прыжки на одной ноге (2 раза x 20 м на каждую ногу).

Прыжки на двух ногах (2 раза x 20 м).

Прыжки с ноги на ногу (4 раза x 30–40 м).

11. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (6–8 раз).

Тема 5: Обучение бегу по дистанции.

1. Бег с максимальной скоростью на отрезках 20–30 м (4 раза).

2. Бег с низкого старта на дистанциях 30, 40 м (5, 6 раз).

3. Бег с ходу на 30 м (5 раз).

Для развития быстроты применяются средства в облегченных условиях.

4. Бег с горы 40–50 м (4–5 раз).

5. Бег по беговой дорожке с небольшой горки (первые 10–12 м бегун сбегает с небольшой горки с последующим пробеганием по дорожке) (4, 5 раз x 50 м).

6. Прыжки в длину с полного разбега (3–5 раз).

7. Бег через барьеры 50x60 м (5, 6 раз).

8. Бег на месте на время (3–5 раз x 30 сек.).

9. Различные многоскоки на время.

– Прыжки на одной ноге (3 раза x 20–30 м на каждую ногу).

– С ноги на ногу (4 раза x 20–30 м).

10. Бег 80, 100 м x 3, 4 раза. Достаточно хорошо использовать переменный бег.

11. 150 м x 4 раза переменный бег.

Очень полезен для воспитания скоростной выносливости кроссовый бег.

16. Кроссовый бег 10–12 мин.

Тема 6: Обучение финишированию.

1. Наклон вперед на финишную черту с отведением рук назад при быстром беге (4–6 раз x 60 м).

2. Пробегания отрезков 50–60 м с максимальной скоростью с ускорением на финише (4–6 раз x 50–

60 м).

3. Бег на 60, 100 м с низкого старта.

Тема 7: Обучение технике бега на короткие дистанции в целом.

Пробегание дистанции 30, 60, 80, 100 м. в среднем и быстром темпе без времени и на время. Участие в прикидках и на соревнованиях.

1.2. Овладение тактическими приёмами.

В периоде свыше 1 года обучения большое значение уделяется играм в которых прослеживаются тактические элементы избранного вида спорта.

1. Подвижные игры с бегом (Челнок, Два мороза, Воробьи и вороны, Кто быстрее).
2. Подвижные игры с мячом (Подвижная цель, Охотники и утки, Выбивалы).
3. Подвижные игры с элементами спортивных (Мини-баскетбол, Пионербол, Мини-гандбол, Русская лапта).
4. Линейные и круговые эстафеты.
5. Внутригрупповые соревнования

2 уровень программы состоит из 3-х модулей: «Бег на короткие дистанции», «Бег на средние и длинные дистанции », «Прыжки, метание, толкание снарядов».

Учебный план уровня 13-15лет

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Бег на короткие дистанции	42	4	38
2	Бег на средние и длинные дистанции	42	4	38
3	Прыжки, метание, толкание снарядов.	42	4	38
	Итого	126	12	114

Модуль 1. «Бег на короткие дистанции»

Бег на короткие дистанции (42ч)

Цель: Научить основам техники бега на короткие дистанции.

Задачи:

1. Развивать навыки обучающихся в технике бега и совершенствовать учащихся в его выполнении.
2. Способствовать развитию координационных способностей и скоростно-силовых качеств, необходимых в беге на короткие дистанции.
3. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств, характерных для бега на короткие дистанции.
4. Обеспечить усвоение обучающимися знаний об особенностях техники бега на короткие дистанции, его оздоровительно-развивающем, прикладном и воспитательном значении.

Формы подведения итогов: Контроль соблюдения техники безопасности, тестирование.

№ п/п	Содержание	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1.	Теория			
1.1	Правила техники безопасности.	1	-	1
1.2	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1	-	1
1.3	Правила т/б на соревнованиях. Питание самоконтроль.	1	-	1
2.	Практика (техника бега).	1	-	1
2.1	Старт	-	2	2
2.2	Стартовый разгон	-	2	2
2.3	Бег по дистанции	-	8	8
2.4	Финиширование	-	2	2
3.	Высокий старт	-	2	2
4	Старт с опорой на одну руку	-	2	2
5	Низкий старт	-	4	4
6	Бег по виражу	-	2	2
7.	Эстафета	-	4	4
8	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	-	6	6
9	Участие в соревнованиях (кол-во)	-	4	4
	Всего	4	38	42

Содержание 1 модуля.

1. Теоретическая подготовка.

Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой в спортивном зале, тренажерном зале, стадионе. Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения.

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

Правила т/б на соревнованиях. Питание самоконтроль.

2. Практическая подготовка.

Обучение технике бега на короткие дистанции (спринтерского).

Обучение технике бега на короткие дистанции целесообразно начать с обучения технике бега вообще.

Задачи обучения на начальном этапе состоят в следующем:

1. Научить основам техники правильного бега в медленном (120—140 шагов в минуту) и быстром темпе (положение туловища и головы, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движение рук).
2. Научить технике высокого старта.

Методическая последовательность обучения.

На начальном этапе обучения дети еще плохо понимают детали техники правильного бега. Поэтому объяснение должно сводиться к названию конкретного двигательного действия и к тому, как его нужно выполнить.

1. И. п. — стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).
2. И. п.— стоя на носках. Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.
3. Бег на месте на передней части стопы, с последующим переходом на бег с продвижением вперед: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе; в) чередуя упражнения в медленном и быстром темпе.
4. Бег в коридоре шириной 50 см (с целью обучения прямолинейному бегу).
5. Бег по разметкам: 60, 70, 80 см (с целью обучить бегать с различной длиной шага).
6. Бег по разметкам 60, 70, 80 см в коридоре шириной 50 см.
7. Бег на месте с различной частотой движений в единицу времени (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).
8. Бег с продвижением вперед с разной частотой шага в единицу времени (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).

Технику бега принято условно делить на следующие фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

Методика обучения технике высокого старта.

По команде: «На старт!» учащийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад.

По команде: «Внимание!» ученик сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги (туловище наклонено вперед). По команде: «Марш!» ученик отталкивается от грунта впереди стоящей ногой, маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно.

Методическая последовательность обучения технике высокого старта.

1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке.
2. Старты «падением» из положения стоя на двух ногах (на носках) и на одной (толчковой)

ноге.

3. Старты «падением» из положения согнувшись вперед (в наклоне), руки опущены вниз или на коленях.

4. И.п. – стойка в широком шаге с наклоном вперед, сильнейшая (толчковая) нога впереди. Руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая, одноименная выставленной вперед ноге, отведена назад. Имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с перекрестной работой рук.

5. Высокий старт из положения стоя, поставив вперед сильнейшую (толчковую) ногу.

Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Методика обучения технике старта с опорой на одну руку (разновидность высокого старта).

Старт с опорой на одну руку – вариант высокого старта – применяется, кроме того, как упражнение, подводящее к низкому старту, обучение которому начинается в 5 классе. В отличие от высокого старта по команде: «На старт!», ноги здесь согнуты сильнее, вес тела больше переносится вперед. Рука, противоположная ноге, выставленной вперед, касается грунта, другая, согнутая в локте, отведена назад.

По команде: «Внимание!» тяжесть тела переносится на руку и толчковую ногу.

По команде: «Марш!» ученик отталкивается от грунта рукой и обеими ногами. Первые шаги следует делать с большим наклоном, постепенно уменьшая его.

Методическая последовательность обучения технике старта с опорой на одну руку.

1. Принятие положения высокого старта с опорой на одну руку по команде: «На старт!».

2. Перенос тяжести тела вперед с опорой на одну руку и впереди стоящую ногу по команде: «Внимание!», вернуться в положение «На старт!».

3. Бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала.

4. Бег с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу учителя.

Методика обучения технике низкого старта.

Низкий старт – наиболее распространенный способ начала спринтерского бега, так как позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для обеспечения удобства и прочности опоры ног используются стартовые колодки или стартовые станки. Наиболее оптимальным для школьной практики является такой способ установки стартовых колодок, когда передняя колодка для сильнейшей (толковой) ноги

устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя – на расстоянии 1–1,5 стопы от передней (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45–60°, задняя – под углом 60–80°. Расстояние между колодками по ширине обычно равно длине стопы.

По команде: «На старт!» учащийся перешагивает через стартовую линию и встает так, чтобы колодки оказались позади него. Далее ученик приседает, ставит руки на грунт, упирается стопой сильнейшей ноги в опорную площадку задней колодки. Затем он опускается на колени, упирающейся в заднюю колодку, подтягивает руки за стартовую линию и ставит их вплотную к ней таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы были повернуты внутрь, а остальные – наружу (можно опираться на кисти с согнутыми пальцами). Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи – слегка падать вперед. Спину следует округлить, но не напрягать. Голова свободно продолжает линию тела, а взгляд устремлен вперед на расстояние 0,5–1 м от стартовой линии. По команде: «Внимание!» ученик отрывает колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед вверх. Тяжесть тела перемещается на руки и впереди стоящую ногу. Переходить из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует плавно. Затем надо прекратить всякие движения, ожидая выстрела или команды: «Марш!». После выстрела или команды: «Марш!» ученик отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается от колодок. Первой от колодки отрывается сзади стоящая нога, которая выносится вперед и слегка внутрь бедром. Чтобы сократить время и путь прохождения стопы от колодки до места ее постановки на грунт, первый шаг должен быть стелющимся, т.е. проносить стопу нужно возможно ближе к земле. Благоприятные условия для наращивания скорости бега в возможно более короткий срок создаются благодаря достаточно острому углу отталкивания от колодок и наклонному положению тела спринтера при выходе со старта.

Методическая последовательность обучения технике низкого старта.

1. Старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лежа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз.
2. Стоять на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другую ногу (прямую) отвести назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.
3. Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога согнута, руки опущены. По сигналу учителя резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади, активным движением бедра выносится вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием проталкивает учащегося вперед, он принимает положение, как при беге с низкого старта в момент ухода с колодок, и переходит на бег.
4. Выполнение команд: «На старт!» и «Внимание!» без стартовых колодок. Учитель проверяет правильность принятия стартовых положений занимающихся и устраняет ошибки.

Только после того как все учащиеся освоят стартовые позиции, можно переходить к обучению бегу с низкого старта.

5. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу учителя). Выполнение низкого старта без стартового сигнала необходимо для того, чтобы учащиеся могли сосредоточить внимание на правильности формы и ритма движений, а не на скорости и силе выполнения.

6. Установка стартовых колодок.

7. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!» с колодок. Положение по команде: «Внимание!» сохранять неподвижно 2–3 сек.

8. Выталкивание от стартовых колодок без шага приземления на руки. Впереди колодок можно положить мат для смягчения падения на кисти.

9. Прыжки в длину с места из положения низкого старта с колодок. Упражнения 8 и 9 выполняются для овладения техникой отталкивания.

10. Бег с низкого старта с колодок без сигнала.

11. Бег с низкого старта с колодок по сигналу учителя (команда: «Марш!», выстрел стартового пистолета, свисток). Учащимся дается установка на быстрое выполнение первого шага.

Ошибки, допускаемые при выполнении низкого старта.

Голова закинута назад, потому что ученик смотрит в направлении финиша – спина прогибается. Руки не выпрямлены – центр тяжести сдвинут назад. Руки опираются, под углом – тяжесть тела чрезмерно переносится назад. Спина прогибается. Ученик «сидит», слишком отклонив туловище назад. Таз поднят очень высоко – ноги почти выпрямлены. Ученик слишком сильно опирается на руки. Выпрямление произошло до того, как ноги сделали первое движение. Маховая нога поднимается чрезмерно высоко. Обе руки слишком отводятся назад.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники низкого старта.

1. Бег с низкого старта с колодок в горку.

2. Бег с низкого старта с колодок по различным сигналам, заменяющим стартовые команды (например: «Гоп!», «Беги!» и т.п.).

3. Бег с низкого старта с колодок с затягиванием команды: «Марш!» после команды: «Внимание!» на 3–5 сек.

4. Бег с низкого старта с колодок после выполнения кувырка вперед.

5. Бег с низкого старта с колодок после прыжка в длину с места.

6. Из положения «На старт!» бросок набивного мяча вперед с последующим быстрым стартом, пытаюсь догнать летящий мяч.

Методика обучения технике стартового разгона.

Стартовым разгоном называют бег на начальном участке дистанции после старта, где ученик развивает скорость, близкую к максимальной, и постепенно принимает характерное для бега по дистанции положение, чтобы обеспечить плавное увеличение длины шага и соответственно скорости бега. В начале стартового разгона ученик должен сохранять достаточный наклон тела

вперед, но не чрезмерный (во избежание падения). Чем лучше у ребёнка развиты скоростно-силовые качества, тем в большем наклоне он сможет удерживать туловище, чтобы обеспечить себе благоприятные условия для отталкивания.

Важнейшая задача тренера при обучении стартовому разгону – научить постепенному выпрямлению туловища.

Методическая последовательность обучения технике стартового разгона.

1. Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревки, резиновой ленты или планки для прыжков в высоту на 1,5–2 м от линии старта.
2. Выбегание с низкого старта «на вожжах в упряжке» с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего длинной резиновой лентой, скакалкой, пропущенной под мышками бегущего.
3. Выбегание с низкого старта с сопротивлением партнера. Партнер, стоя лицом к стартующему в наклоне, одна нога впереди, упирается прямыми руками в его плечи. С выбеганием бегуна со старта партнер продолжает оказывать умеренное сопротивление, отбегая спиной вперед.
4. Бег с низкого старта (10–15 м) с сохранением оптимального наклона туловища.

Методические указания. Если ученик с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища. Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала — фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом ученики принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по сигналу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Методика обучения технике бега по дистанции (прямой).

Почувствовав, что скорость бега приблизилась к максимально возможной и бежать дальше в наклоне становится неудобно, бегун постепенно выпрямляет туловище и бежит по дистанции, стараясь совершать беговые движения свободно, без напряжения. Правильная постановка стопы: передняя часть стопы – носок. Во время важнейшей фазы спринтерского бега – отталкивания – ученик мощным отталкиванием распрямляет толчковую ногу в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. При этом, эффективному отталкиванию способствует энергичный вынос вперед-вверх бедра маховой ноги. В безопорной полетной фазе нога, которая закончила отталкивание и двигалась вначале назад-вверх, сгибается в колене и продолжает движение вперед-

вверх. Одновременно с этим маховая нога энергично разгибается, опускается вниз и ставится на грунт. Упругая постановка ноги обеспечивается за счет приземления на переднюю часть стопы и некоторого сгибания ноги в коленном суставе. Это позволяет смягчить силу удара о грунт, сократить тормозную фазу опоры. Небольшой наклон туловища вперед во время бега по дистанции сохраняется. В момент отталкивания поясница должна быть слегка прогнута и напряжена. Согнутые в локтях руки двигаются вперед – назад свободно и энергично в соответствии с ритмом беговых шагов.

Методическая последовательность обучения технике бега по дистанции (прямой).

1. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс, туловище держать прямо.

2. Бег с высоким подниманием бедра:

а) стоя на месте в положении упора под разными углами; б)

на месте без упора, руки на поясе;

в) с небольшим продвижением вперед, руки на поясе. Бедро поднимается по горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется;

г) с «подкидыванием» пятки под бедро и одновременным подниманием колена вверх.

3. Семенящий бег (упражнение способствует овладению прямолинейной постановкой стопы и полным выпрямлением ноги в коленном суставе:

а) на месте с опорой;

б) без опоры;

в) с медленным продвижением вперед.

4. Овладение прямолинейным движением:

а) бег по «коридору» (узкой дорожке) шириной 20–30 см, сделанному из резиновой ленты, шнура или шпагата;

б) бег по прямой линии шириной 5 см, стопы ставятся по линии и параллельно ей;

в) бег по гимнастическим скамейкам.

5. Прыжки с ноги на ногу. Это упражнение вырабатывает широкий шаг, правильное положение после отталкивания и следующего за этим полета (туловище удерживается вертикально, с небольшим наклоном вперед, движения рук – как при беге). Нога в момент отталкивания полностью выпрямлена, а другая, согнутая в коленном суставе, выносится вперед вверх.

6. Прыжки с ноги на ногу с переходом на бег по дистанции.

7. Бег на прямых ногах (упражнение «Ножницы») за счет сгибания и разгибания ног в голеностопных суставах. Продвижение вперед при минимальном сгибании ноги в коленном суставе.

8. Бег на расстояние 10–15 м с высоким подниманием бедра – переход на бег с ноги на ногу на расстояние 10–15 м – переход на бег по дистанции 20–30 м.

9. Бег в ровном, спокойном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу учителя (команде, свистку, хлопку).

10. Бег с ускорением. Скорость увеличивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.

11. Бег на время с ходу (20 м, 30 м).

Методические указания. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60—100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения ученика были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность. При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением — основное упражнение для обучения технике спринтерского бега. Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. В беге с захлестыванием голени следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности обучающихся (3-7 раз)

Методика обучения технике работы рук при беге на короткие дистанции.

Обучению правильной работе рук при спринтерском беге следует уделить особое внимание. Неправильная, закрепощенная работа рук оказывает влияние на нарушение техники бега в целом, приводит к заметному снижению результатов бега на короткие дистанции. Энергичные расслабленные движения рук способствуют увеличению скорости движения ног. Руки при беге согнуты в локтевых суставах, плечи несколько опущены, кисти расслаблены; пальцы полусогнуты, большой палец касается середины указательного. Движения рук выполняются в едином ритме с движениями ног вперед и немного внутрь, а при движении назад – немного наружу.

Методическая последовательность обучения технике работы рук при беге на короткие дистанции.

1. И.п. – одна рука на поясе, другая согнута в локтевом суставе, как при беге. Движения согнутой рукой в медленном темпе в плечевом суставе. При движении вперед кисть выносится до уровня подбородка, при движении назад – до упора. То же – другой рукой.
2. И.п. – выставить одну ногу вперед, руки согнуты, как при беге. Выполнить беговые движения обеими руками. Сочетать напряжения мышц плечевого пояса и рук с их расслаблением. Учитель дает указания: «Напряженно», «Расслабленно», чтобы дети

почувствовали разницу в состоянии мышц и научились выполнять движения руками расслабленно. То же – при ходьбе, медленном и быстром беге.

3. Движения руками – как при беге из исходного положения: одна нога впереди, другая – сзади, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах.

4. То же в различном темпе.

5. Беговые движения руками с постепенным выпрямлением туловища из исходного положения наклон вперед.

6. Стоя на слегка согнутых ногах, руками удерживать концы скакалки, перекинутой через шею и плечи. Движения руками, как при беге.

7. Бег в медленном, среднем и быстром темпе с акцентом на правильную работу рук.

Методические указания. Упражнения 2–6 выполнять сериями по 10–15 сек., не более.

Длительное выполнение упражнений вызывает у учеников утомление, что приводит к лишним движениям головой, туловищем.

Методика обучения технике бега по повороту.

При беге по повороту туловище наклоняется немного влево для преодоления центробежной силы. Для лучшей устойчивости левая стопа ставится на дорожку развернутой наружу, а правая стопа внутрь. Амплитуда движения правой руки шире, чем левой. При этом при движении назад правая рука отводится несколько в сторону, а при движении вперед – больше внутрь. При беге с низкого старта для увеличения отрезка, пробегаемого по прямой, колодки устанавливаются у внешнего края дорожки.

Методическая последовательность обучения технике бега по повороту.

1. Бег по кругу диаметром 40–50 м, постепенно уменьшая его радиус (доводя до 10–15 м), с различной скоростью. Следует обратить внимание на то, что с уменьшением радиуса поворота и увеличением скорости бега наклон туловища увеличивается.

2. Бег по прямой со входом в поворот. Подбегая к повороту, для преодоления действия центробежной силы нужно плавно наклонить туловище влево и слегка повернуть в ту же сторону стопы ног.

3. Бег по повороту с последующим выходом на прямую дистанцию.

4. Бег с высокого и низкого старта по повороту.

Методические указания. Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса. При беге с входом в поворот необходимо учить детей начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности обучающихся (3–8 раз).

Методика обучения технике финиширования.

Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Бегущий первым коснется ленточки (нити), натянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец

дистанции.

Чтобы быстрее ее коснуться, нужно на последнем шаге сделать резкий наклон вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

Применяется и другой способ – финиширование плечом, при котором бегун наклоняется вперед, одновременно поворачиваясь к финишной ленточке боком так, чтобы коснуться ее плечом.

Методическая последовательность обучения технике финиширования.

1. Стоя в шаге, левую (правую) ногу поставить вперед, руки опущены вниз. Выполнить шаг вперед с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад.

2. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе.

3. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад и при медленном и быстром беге.

4. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге индивидуально и в группах.

5. Бросок на ленточку грудью вперед небольшими группами по 3–4 человека с ускоряющегося бега. Каждый бегущий должен бежать на одном уровне с остальными (не обгоняя их), а за 6–8 м до финишной ленточки по сигналу учителя ускорить бег, чтобы постараться коснуться ленточки первым. Обучая школьников финишированию, важно приучить их заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами или группами по 3–4 человека, подбирая равных по силам учащихся или применяя гандикап (фору).

Методические указания. Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Упражнения для закрепления и совершенствования навыков техники бега на короткиедистанции.

На уроках легкой атлетики для закрепления и совершенствования данных навыков целесообразно использовать специальные беговые упражнения (СБУ), в которых основная нагрузка приходится на мышцы, активно участвующие в работе. Важно сохранять свободу беговых движений, выполнять их с максимальной скоростью, но при этом строго следить за соблюдением техники бега.

Для ее закрепления и совершенствования, а также для развития быстроты могут использоваться следующие беговые упражнения:

1. Бег на расстояние 10–15 м с высоким подниманием бедра с последующим переходом на свободный бег.

2. Бег прыжками с ноги на ногу с постепенным увеличением темпа и переходом на свободный бег (20–30 м).

3. Сменяющий бег мелкими, но быстрыми и свободными шагами.
4. То же (10–20 м) с переходом на свободный бег.
5. Бег с ускорением до максимальной скорости и последующим переходом в свободный бег (по инерции).
6. Переменный бег с несколькими переходами от максимального темпа к бегу по инерции.
7. Бег с ходу на 10–20 м с заданиями:

а) выполнять беговые шаги как можно чаще;

б) выполнять бег с наименьшим количеством шагов (на длину шага).

8. Бег с высокого, низкого старта по команде с переходом на бег по дистанции (20–30 м).

Хороший эффект в овладении структурой беговых движений дает их выполнение без помощи рук, а также в режиме переключения – с работой рук и без их помощи.

Методические указания. Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью.

Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения. С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только ученик почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, ребёнок будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно. Надо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения учеников, если кто-то начал бег раньше сигнала. При описании обучения технике бега на короткие дистанции указано количество повторений каждого упражнения для одного урока. При включении большего количества упражнений дозировку следует уменьшить.

Педагогический контроль.

Обычно, бег на 30, 60 или 100 метров (в зависимости от возраста обучающихся) – позволяет оценить качество быстроты. Тест лучше всего проводить на спортивной площадке либо в спортивном зале соответствующих размеров. Если бег проводится в помещении, то нужно предусмотреть пространство для торможения и остановки. Забег проводится с низкого старта после предварительной разминки. Регистрируется время преодоления заданного отрезка в секундах с десятыми и сотыми долями. Для регистрации результата используется секундомер. При тестировании на улице не следует проводить забег во время и сразу после дождя, а также при слишком жаркой или, наоборот, слишком холодной погоде. Одежда должна быть легкой и удобной, не стесняющей движения. Измеряется время бега в секундах. Подвижные игры и

эстафеты: «День и ночь», «Вызов номеров», «Пятнашки», «Третий лишний», «Кто скорей», «Заяц без логова», «Охотники и утки», «Ловишка», эстафеты по кругу, встречная эстафета, комбинированная эстафета.

Использование подвижных игр на занятиях легкой атлетики эффективны для развития быстроты. Использовать их необходимо комплексно и регулярно.

Содержание. Модуль 2 Бег на средние и длинные дистанции (42ч)

Цель: Научить спортсмена бежать по дистанции достаточно быстро, но при этом сохранить энергию, чтобы закончить дистанцию.

Задачи:

1. Создать у занимающихся представление о технике бега на средние и длинные дистанции.
2. Обучить основным элементам техники бегового шага на средние и длинные дистанции.
3. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.
4. Обучить технике бега по повороту.
5. Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

Формы подведения итогов: Контроль соблюдения техники безопасности, тестирование.

№ п/п	Содержание	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1.	Теория			
1.1	Краткий рассказ о беге на средние и длинные дистанции.	2	-	2
2.	Практика (техника бега).	-	-	-
2.1	Техника бегового шага	-	4	4
2.2	Техника бега по прямой с равномерной и переменной скоростью	-	8	8
2.3	Техника бега по виражу	-	4	4
2.4	Высокий старт	-	2	2
2.5	Техника бега с равномерной скоростью на разных отрезках.	-	2	2
2.6	Техника финиширования	-	4	4
3	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	-	12	12
4	Участие в соревнованиях (кол-во)	-	4	4
	Всего	2	40	42

1. Теоретическая подготовка.

Краткий рассказ о беге на средние и длинные дистанции. Рассказ должен быть образными

интересным. Показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения.

2. Практическая подготовка.

Обучение основным элементам техники бегового шага.

Упражнение 1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки. Бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра.

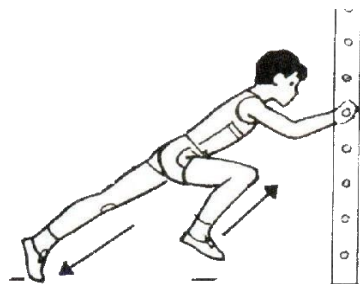


Рис. 1. Бег на месте в упоре.

Методические указания. Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, вертикали, окончания отталкивания. Туловище под углом 50° . Поочередно быстрые отталкивания от опоры с подниманием бедра выше горизонтали. Обращать внимание на полное разгибание опорной ноги. Туловище и опорная нога составляют прямую линию. Нога ставится на опору, на переднюю, часть стопы (пятка не касается опоры).

Упражнение 2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально.

Методические указания. Сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений. Плечи не поднимать. Следить, чтобы не было напряженности в области шеи и плеч. Движения руками выполнять с большой амплитудой. Упражнение выполняется: в наклоне; с постепенным

выпрямлением туловища; в различном темпе.

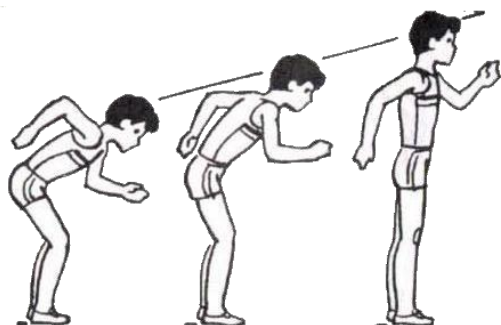


Рис. 2. Беговые движения руками.

Упражнение 3. Медленный бег на передней части стопы.

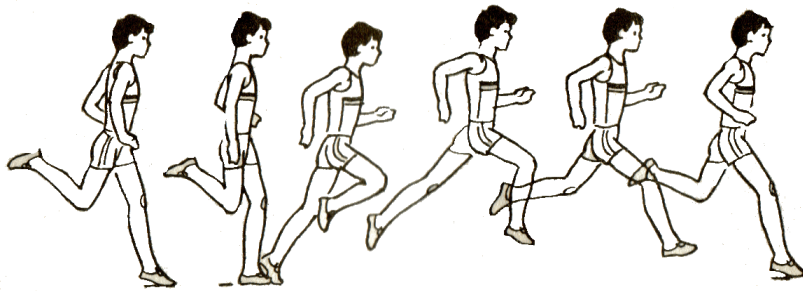


Рис.3. Бег на передней части стопы.

Методические указания. Выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности.

Упражнение 4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег.

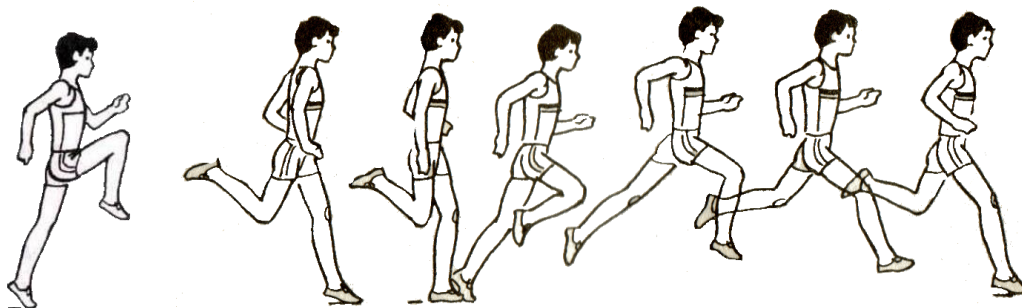


Рис.4.

Методические указания. При выполнении упражнения сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный.

Упражнение 5. Семенящий бег с переходом на обычный бег.

Методические указания. Выполнять в колонне по одному. Следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.

Упражнение 6. Бег на месте и с продвижением вперед с постановкой ноги на переднюю часть стопы.

Методические указания. Выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности. Бег с постановкой ноги на переднюю часть стопы надо проводить в медленном темпе и чередовать с ходьбой, что способствует развитию у учащихся выносливости. Общую длину

дистанции постепенно доводят до 300 м (50 м бег, 50 м ходьба и т.д.).



Рис.5. Бег с постановкой ноги на переднюю часть стопы.

Обучение техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.

Упражнение 1. Ускорения на отрезках 60-80 м.

Методические указания. Обратит внимание на постепенное наращивание скорости.

Упражнение 2. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60- 100 м.

Методические указания. Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удерживание.

Упражнение 3. Бег на 100-200 м с равномерной скоростью по заданию преподавателя.

Методические указания. Сохранять среднюю скорость бега - 5 м/с, в случае отклонения от заданного времени более чем на 1 с пробегание повторять.

Упражнение 4. Бег на 100-200 м с переменной скоростью по заданию преподавателя.

Методические указания. Выполнять в группе в беге по кругу по свистку. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега.

Упражнение 5. Быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80-120м.

Методические указания. Следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному.

Специальные беговые упражнения

В целях успешного овладения техникой бега применяют специальные беговые упражнения, например:

Упражнение 1. Чтобы приучить к прямолинейному бегу, применяют бег по узкой дорожке шириной 20—25 см и бег по одной линии.

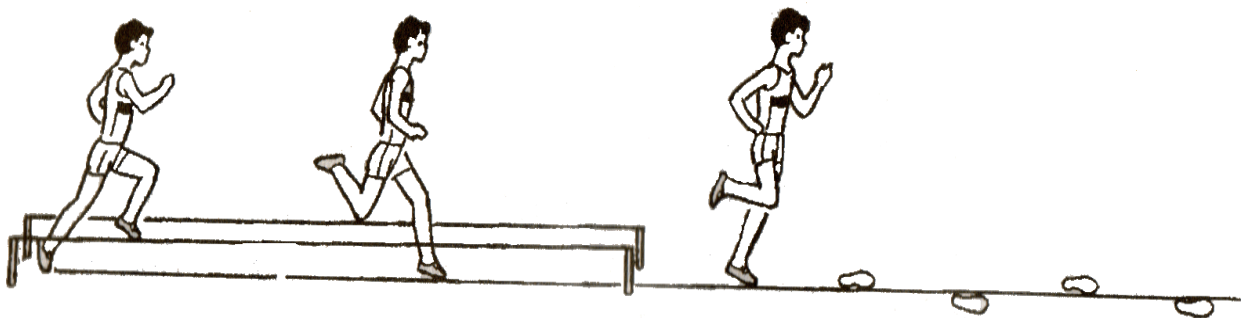


Рис.6. Прямолинейный бег.

Упражнение 2. При недостаточном выпрямлении толчковой ноги применяют специальное упражнение — бег прыжками.

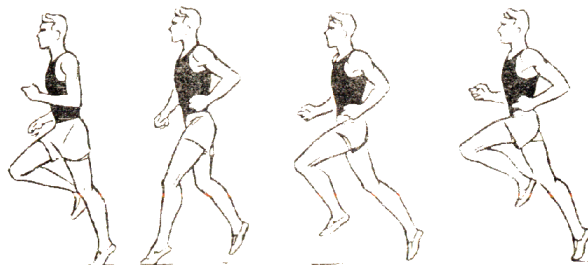


Рис.7. Бег прыжками

Методические указания. Лучше это провести в виде игры-соревнования: прыжки поперечным отметкам (через 6—8 ступней) на дорожке 20—30 м.

Упражнение 3. Недостаточное высокое поднятие бедра исправляется специальным упражнением — бегом с высоким поднятием бедра.

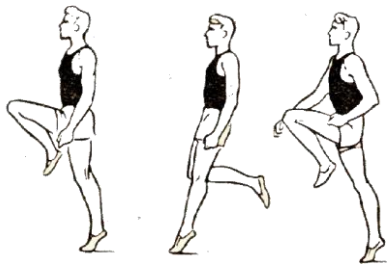


Рис.8. Бег с высоким подниманием бедра

Упражнение 4. Бег можно проводить через набивные мячи или другие не очень высокие предметы, расположенные по прямой линии через 80—100 см. *Методические указания.* Чтобы преодолеть препятствия, занимающиеся вынуждены высоко и быстро поднимать бедро. При выполнении этого упражнения необходимо следить, чтобы занимающиеся, поднимая высоко бедра, не подседали на опорной ноге и не откидывали туловища назад.

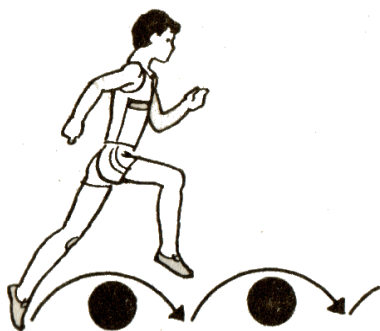


Рис.9. Бег через предметы.

Упражнение 5. Недостаточное складывание маховой ноги в момент вертикали исправляется специальным упражнением — повторным бегом с активным захлестыванием голени назад.

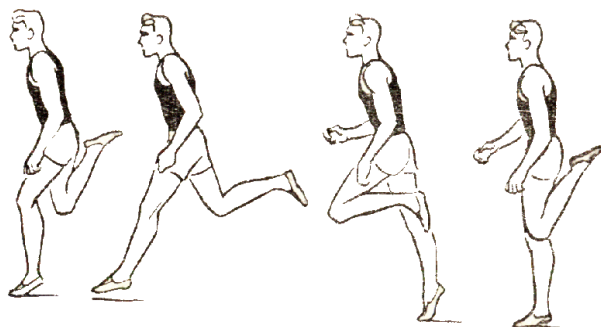


Рис.10. Бег с захлестыванием

Упражнение 6. Часто свободным движениям рук мешает неподвижность плечевого пояса. Чтобы устранить этот недостаток, применяется бег, держа руки за спиной или на поясе.

Методические указания. Такое положение рук заставляет бегущего выводить плечо вперед в такт движениям ног.

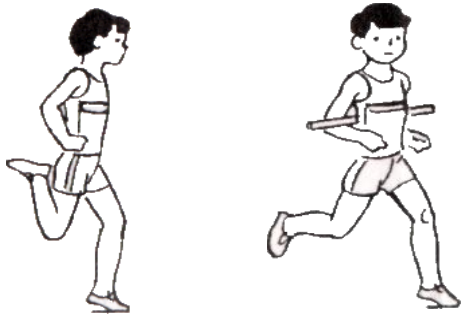


Рис. 11. Бег держа руки за спиной или на поясе.

Упражнение 7. Быстрый бег с ускорением на 30—40 м с включением «свободного хода» завершает изучение техники бега по дистанции.



Рис. 12. Быстрый бег.

Методические указания. При обучении преподаватель должен помнить об основных требованиях к технике — это прямолинейность бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы; быстрая и мягкая постановка стопы (с носка) на грунт.

Обучение техники бега по повороту.

Упражнение 1. Бег змейкой.



Рис. 13. Бег змейкой

Методические указания. Выполнять в колонне по одному за направляющим по заранее намеченному маршруту. Следить за постановкой стоп и положением туловища.

Упражнение 2. Бег по кругу диаметром 20-30 м.

Методические указания. Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук.

Упражнение 3. Выбегание с виража на прямую.

Методические указания. При выходе на прямую шаг должен быть свободным, размашистым. Необходимо набранную скорость сохранять, обращать внимание на увеличение длины шагов и выпрямление туловища, на увеличение частоты шагов и работу рук.



Рис. 14. Бег по виражу.

Упражнение 4. Вбегание с прямой в вираж.

Методические указания. Обращать внимание на увеличение частоты шагов и работы рук.

Упражнение 5. Повторный бег по виражу.

Методические указания. Следить за постановкой стоп и положением туловища.

Упражнение 6. Бег змейкой между стоек.

Методические указания. Выполняется в колонне по одному за направляющим по заранее намеченному маршруту.



Рис. 15. Бег змейкой между стоек.

Упражнение 7. Бег с изменением направления движения.

Методические указания. Следить за выполнением убегания флажков.

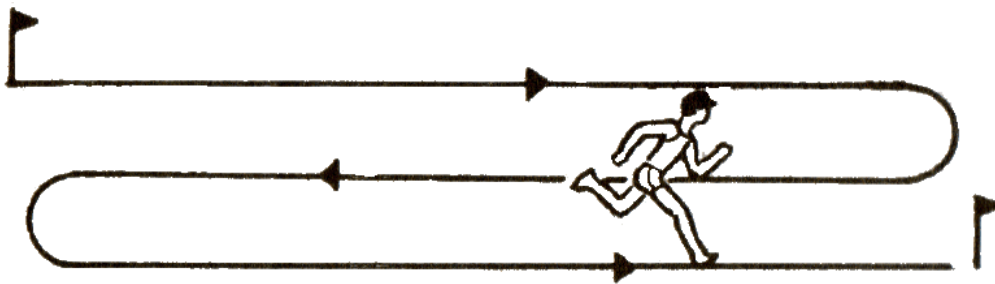


Рис.16.Бег между флажками

Совершенствование техники высокого старта.

Упражнение 1. Изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш!», «Внимание», «Марш» и стартовые ускорения.

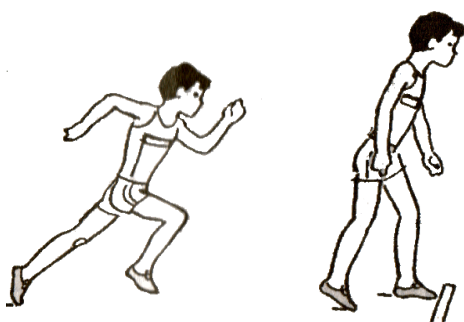


Рис.17. Положение при команде «На старт!», «Внимание!».

Методические указания. Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений. Обучать стартовым положениям надо всех занимающихся сразу, при этом обратить особое внимание на положение по команде «Внимание». Это положение должно быть устойчивым и удобным для начала бега. Паузу между командами «Внимание» и «Марш» можно удлинять. Первые старты не следует бегать в полную силу.

Упражнение 2. Высокий старт по прямой и на повороте.

Методические указания. Выполнение стартов по одному. Выполнять не в полную силу.

Упражнение 3. Высокий старт по прямой и на повороте.

Методические указания. Выполнение стартов в группе. Выполнять с максимальной скоростью.

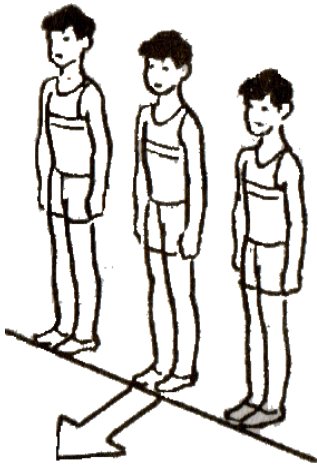


Рис. 18. И.п. при выполнении упражнения.

Упражнение 4. Выполнение стартов в группе с поворота.

Методические указания. Построить группу на дорожке уступом, бежать под общую команду.

Упражнение 5. Максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 м.

Методические указания. Выполнять максимально быстро с наклоном вперед. По мере освоения техники старта пробежки со старта удлиняют, скорость стартовых пробежек увеличивают.

Обучение бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

Упражнение 1 . Повторный бег на 200 м.

Методические указания. Пробежать группой за 40-45 с. При отклонении на 1 с от задания бег повторить.

Упражнение 2. Повторный бег на 400 м.

Методические указания. Показать одинаковое время на первой и второй половине дистанции.

Упражнение 3. Повторный бег на 600 м.

Методические указания. Показать одинаковое время бега на 200 м.

Упражнение 4. Бег 4x200 м через 1 мин отдыха.

Методические указания. Показать одинаковое время бега на 200 м.

Упражнение 5. Бег 4x200 м через 1 мин отдыха.

Методические указания. Бегун сам сообщает время бега на отрезках, а преподаватель сравнивает его с реальным.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Упражнение 1. Переменный бег от 200 до 2000 м.

Методические указания. Следить за стабильностью техники и совершенствованием умения увеличивать скорость.

Упражнение 2. Бег от 400 до 1200м.

Методические указания. Добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата.

Упражнение 3. Бег от 400 до 1200 м с ускорением на последних 100 м.

Методические указания. Добиваться умения удерживать равномерную скорость, стабильную технику и ритм дыхания.

Упражнение 4. Бег в затрудненных условиях (дождь, ветер, мягкий грунт и т.п.).

Методические указания. Обращать внимание на вариативность техники в зависимости от условий.

Упражнение 5. Участие в соревнованиях.

Методические указания. Добиваться максимального результата.

Обучение техники финиширования и поведение бегуна после бега.

Упражнение. Удлиненные пробежки с ускорением в конце дистанции и с пересечением линии финиша.

Методические указания. Технику финиширования учащиеся изучают, совершая броски на финиши, предварительно пробежав 20—25 м по одному, затем — группой. При изучении техники финиширования обнаруживаются следующие ошибки: прыжок на финишную линию; преждевременный наклон туловища вперед (за несколько шагов до финиша); растягивание последних шагов. Эти ошибки исправляются про беганием линии финиша на полной скорости.

Подвижные игры для развития выносливости.

«Знамя», «Перестрелка», «Между двух огней», «Ловишка», «Охотники и утки».

Модуль 3. Прыжки, метание, толкание снарядов.(42ч)

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

Задача:

С помощью данных упражнений увеличить силу мышц, быстроту движений и как следствие, скорость бега.

Скоростно-силовые качества, и прежде всего «взрывная» сила, развиваются с помощью упражнений, выполняемых в максимальном темпе, то есть в таких условиях, которые требуют сочетания силовых напряжений с проявлением силовых качеств.

№ п/п	Содержание	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1.	Теория			
1.1	Техника прыжка в длину с места, с разбега	1	-	1
1.2	Техника метания мяча в цель, на дальность.	2	-	2
1.3	Техника безопасности при работе с н/м	1	-	1
2.	Практика			
2.1	Прыжки	-	10	10
2.2	Упражнения с партнером	-	6	6
2.3	Упражнения с набивными мячами	-	6	6
2.4	Круговая тренировка	-	6	6
3.	Метания	-	4	4
4.	Подвижные игры	-	6	6
	Всего	4	38	42

Содержание.

Прыжки.

Прыжки - наиболее простое и распространенное средство развития скоростной силы. В процессе их применения необходимо делать акцент на быстроту отталкивания и не стремиться к развитию мощности движения. При развитии скоростной силы максимального и, тем более, взрывного характера следует знать: упражнения с сопредельным тренирующим воздействием следует подбирать с учетом исходного уровня физической и скоростно- силовой подготовленности; после высокоскоростной, реактивной, взрывной нагрузки мышц должны обязательно освобождаться от специфической усталости, оперативно готовиться к очередной нагрузке. Для этого надо целенаправленно применять упражнения на гибкость, маховые движения в промежутках между повторениями и во время отведенного специального отдыха.

Упражнения.

-Прыжок в длину с места.

Техника прыжка с места делится на: подготовку к отталкиванию; отталкивание; полет; приземление.

-Тройной прыжок с места. Техника тройного прыжка с места делится на: первое отталкивание с двух ног; полет в первом шаге; второе отталкивание; полет во втором шаге; третье отталкивание; полет; приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног — на левую ногу, затем — на правую, после — на левую ногу и затем — на две ноги.

-Прыжок в длину разбега. Прыжок в длину состоит из разбега, отталкивания, полетной фазы и приземления. Длина разбега определяется уровнем беговой подготовленности, умением набрать максимальную скорость. С повышением тренированности длина и скорость разбега увеличивается.

-Прыжки с подтягиванием коленей к груди. Прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте: Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Оттолкнувшись двумя ногами, подпрыгните на максимальную высоту и подтяните колени как можно ближе к груди.. Мягко приземлитесь и тут же совершите следующий прыжок. Не задерживайтесь на земле. Выполнять на переднем своде стопы. Прыжки должны совершаться непрерывно. Выполните 5-7 раз. После паузы повторите упражнение 3-4 серии.

-Прыжки с подтягиванием коленей к груди с продвижением вперед. Это довольно трудный уровень. Сложность состоит в том, что надо прыгать с подтягиванием коленей к груди с продвижением вперед, сохраняя правильную технику упражнения. Мягко приземляться на передний свод стопы и совершать резко следующий прыжок. Выполните 10 раз, а затем бег трусцой 10-20 метров. Повторить упражнение 3-5 серий.

-Прыжки из глубокого выпада со сменой ног Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Руки используются для поддержания равновесия. Наклонитесь вперед, сделать прыжок вперед и приземлиться на правую ногу, согнутую в коленном суставе. Левая нога находится в воздухе, баланс осуществляется только на правой ноге. Левая рука касается земли для равновесия. Сразу повторить упражнение на другой ноге. Выполнить попеременно на каждую ногу по 5- 7 прыжков, а затем пробежать трусцой 10-20 м. Повторить упражнение 3-5 серий.

- Широкая разножка со сменой ног Встаньте прямо, правая нога впереди на всей стопе чуть согнута в коленном суставе, руки согнуты в локтевых суставах, левая нога – на носке быстрым движением выполнить смену ног так, чтобы левая нога оказалась впереди Старайтесь поднимать колени, спину держать прямо. Сложность состоит в том, чтобы впереди стоящая нога находилась под углом 90 градусов, а сзади стоящая нога – на носке (Выполнить 3-4 серии x 20 раз.)

-Выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку. Встать лицом к скамейке, правую ногу поставить на скамью. Руки согнуты в локтевых суставах. Спина прямая. Толчком правой ноги выполнить резкую смену ног, помогая при этом руками толкнуться вверх как можно выше . Следить за тем, чтобы нога на скамейку ставилась на всю стопу. Повторить 3-4 серии по 20 – 30 раз.

-«Напрыгивания-спрыгивания» на скамейку встать лицом к скамейке, принять устойчивую позу: ноги на ширине плеч, коленные суставы чуть согнуты, руки перед собой согнуты в локтевых суставах. Толчком двух ног выполнить быстрый прыжок на скамейку и тут же спрыгнуть на пол (землю) . Приземлитесь на обе ноги и одновременно поднимите согнутые руки перед грудью. Гасите энергию удара о землю за счет сгибания ног в тазобедренных и коленных суставах, а также тыльного сгибания стоп. Приземление должно быть уверенным. После упражнения резкое ускорение 10 – 20 м. Важно при прыжках «держать спину», амортизировать колени, помогать руками. Выполнить 3-4 серии по 10 раз.

- Выпрыгивания на одной ноге на скамейке встать спиной к скамейке ноги на ширине плеч. Правую ногу поставить на переднюю часть стопы на скамейку, левая нога – на полу на всей стопе, руки на поясе. Согните ноги в тазобедренных и коленных суставах под углом 90 градусов, быстрым движением выпрыгнуть вверх, сохраняя равновесие. Не сводите колени. Опускание тела происходит медленно, а прыжок быстро. Выполняйте упражнение 7 – 10 раз на каждую ногу по 3-4 серии. Для усложнения упражнения можно использовать гантели.

- Упражнение «лягушка» встать ноги на ширине плеч, колени согнуты до прямого угла, руки перед собой согнуты в локтевых суставах. Выполнить максимальное отталкивание вперед двумя ногами, разгибая тазобедренные и коленные суставы, поставив ноги на всю стопу . Повторить 5-10 прыжков с продвижением вперед 3-4 серии. Важно не прогибать спину, не наклонять вперед плечи, стопы ставить на всю подошвенную часть.

-Прыжки через барьеры двумя ногами. Поставить 7-10 легкоатлетических барьеров на высоту 76см. Встать лицом к барьерам ноги на ширине плеч, колени согнуты на 90 градусов, руки перед собой в свободном положении. Оттолкнувшись двумя ногами, перепрыгнуть через середину барьера, подтянув колени к груди . Балансирующие движения рук помогут сохранить равновесие в ходе прыжка. Мягко приземлиться на всю стопу и тут же совершить следующий прыжок. Не задерживайтесь на полу (на земле). Прыжки должны совершаться непрерывно. Выполнить 3-4 серии.

УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ

- Укрепление задней поверхности бедра Встаньте коленями на мягкий коврик. Попросите партнера взять вас за лодыжки, чтобы не давать ногам отрываться от земли. Тело должно быть полностью выпрямлено от плеч до коленей на протяжении всего упражнения. Руки можно скрестить на груди или опустить вниз, подготовившись к принятию веса падающего тела и перехода в упор лежа. Медленно наклонитесь вперед от коленей, насколько сможете, контролируя это движение с помощью задней группы мышц бедра и больших ягодичных

мышц. Будучи уже не в силах удерживать это положение, примите вес тела на руки и перейдите на упор лежа. Выполнить 5-7раз x 3-4 серии.

- Сгибание ноги с сопротивлением Лягте на живот и согните одну ногу в колене под прямым углом. Партнер становится позади вас на колени и берет за лодыжку согнутой ноги. Преодолевая сопротивление рук партнера, постарайтесь как можно ближе подтянуть пятку к ягодице. Сопротивление должно быть достаточно сильным, но все же позволяющим полностью согнуть ногу. Повторите упражнение другой ногой, а затем поменяйтесь с партнером местами. Выполнить 10 раз x 3-4 серии на каждую ногу.

-Приседания на одной ноге Сложность упражнения состоит в том, что надо приседать на одной ноге, следя за тем, чтобы ее колено было расположено точно над стопой. Встаньте рядом с партнером, поднимите одну ногу. Слегка придерживайте друг друга за плечо одной рукой для сохранения равновесия. Стараясь держать туловище как можно более ровно, медленно согните опорную ногу в колене, насколько сможете, но не более чем на 90 градусов. Следите за тем, чтобы колено не смещалось внутрь. Сгибание ноги осуществляется медленно, а разгибание быстрее. Не сгибайте спину. Повторите упражнение 5-10 раз и поменяйте ногу. После паузы повторите упражнение ещё 3-4 подхода.

Метание и толкание снарядов.

Метания – это упражнения, которые требуют кратковременных, но значительных усилий, называемых еще «взрывными». Целью этих упражнений является перемещение снарядов на наиболее возможные расстояния. Упражнения в метании помогают гармоничному развитию таких двигательных качеств как: сила, быстрота и ловкость.

Метание – сложное упражнение. Ведь при броске требуется соразмерить направление, амплитуду, силу и скорость движения руки с моментом выпуска снаряда, выбрать наиболее рациональную структуру движений начиная от принятия определенного исходного положения и кончая сохранением равновесия после броска.

При выполнении метаний активно работают все основные мышечные группы плечевого пояса, туловища и ног. Выполняются упражнения быстро, при большой амплитуде и требуют точности. В начале обучения метать в полную силу не рекомендуется. Это может привести к травмам локтевого сустава.

Начинать обучение метания малого мяча следует с метания в цель и на дальность. Начинать осваивать следует метание в цель, после чего постепенно переходить к изучению метания в полную силу на дальность. В дальнейшем метание малого мяча заменяется метанием гранаты.

Метание мяча с места.

Этот способ представляет собой перемещение только руки спортсмена со снарядом для метания. Выполняется движение руки над плечом из-за головы.



Техника броска с места такова.

Метание мяча на дальность с разбега.



Упражнения с набивными мячами.

Большую помощь в развитии скоростно-силовых качеств, а так же в укреплении мышцспины и брюшного пресса оказывают набивные мячи. Вес мяча подбирается в зависимости

от возраста и уровня физической подготовленности детей и поэтому необходимо правильно подбирать нагрузку и количество повторений каждого упражнения.

- Мяч в опущенных руках, бросок мяча прямыми руками снизу, поймать перед грудью - 15-30 раз.
- Бросок из-за головы - 15-30 раз.
- Мяч в руках за спиной, бросок вверх из-за спины двумя руками, поймать впереди перед грудью - 15-30 раз.
- Толчок мяча одной рукой от плеча - 15-20 раз.
- Бросок мяча из-за спины двумя руками из полуприседа - 15-20 раз.
- В парах броски мяча из-за головы, от груди - 15-20 раз.
- В парах броски из-за головы двумя руками партнеру в прыжке - 15-20 раз.
- В парах броски мяча в прыжке - 10-15 раз.

Игры с набивным мячом

Игровой метод характеризуется развитием силовых способностей в игровой деятельности, при которой различные игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп на фоне нарастающего утомления организма.

«Паутина» Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств.

Играющие выстраиваются в две колонны. Посередине площадки помощники учителя («пауки») натягивают два веревки (паутину). Двум первым номерам каждой из команд дается по мячу весом 1 - 3 кг. По сигналу руководителя игроки с мячами начинают бег, стремясь поскорее оказаться на противоположной стороне площадки, а «пауки» в это время, произвольно меняя положение веревок, стараются помешать бегущим, как можно дольше задержать их на площадке. Преодолев наконец паутину, игроки подбегают к финишу, кладут мячи в условленное место и возвращаются тем же путем к своей команде. Очередные игроки начинают бег без мяча, а заканчивают с мячом. Побеждает команда, закончившая перебежки первой.

«Мяч через обруч» Развитие двигательной реакции и скоростно-силовых качеств.

В игре участвуют 4 игрока. Двое стоят в центре круга диаметром 3 м и держат обруч, двое других становятся за линией круга напротив друг друга, в руках одного набивной мяч весом 1-3 кг. Игроки, стоящие в центре круга, могут произвольно менять положение обруча (не поворачивая его ребром), двое же других игроков перебрасывают мяч друг другу, стараясь попасть в обруч и поймать мяч, не дав ему упасть на землю. После 10 -20 бросков соперники меняются ролями. За каждое падение мяча начисляется штрафное очко. Побеждает пара,

имеющая больше попаданий в обруч и меньше штрафных очков (одно попадание оценивается в 2 очка)

«Прокати мяч» Развитие силы и точности движений.

На гимнастическую стенку на высоте 1-1,5 м наклонно крепятся 2 гимнастические скамейки, на которых через каждые 0,5 м нанесены деления. Играющие разделены на две команды, каждая из которых строится в колонну у своей скамейки. Игроки поочередно садятся на мат, упираясь ногами в край скамейки, и трижды толкают от груди мяч весом 1-3 кг с таким расчетом, чтобы он достиг самой дальней отметки и затем скатился по скамейке. Можно также сесть сбоку (слева или справа) и толчком от плеча выполнить бросок.

Круговая тренировка.

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения выполняют в определенной последовательности, как бы по кругу, со строгим соблюдением величины нагрузки и продолжительности отдыха. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждое последующее силовое упражнение включало в работу новую группу мышц.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Комплекс № 1

- 1) «Лодочка» - И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед, прямые ноги расставлены чуть в стороны. Одновременно поднимите ноги и руки и задержитесь на несколько секунд, затем медленно опуститься в и.п.
- 2) И.п. основная стойка. Выполнить упор присев -упор лежа - упор присев – выпрыгнуть вверх.
- 3) И.п. стоя, возьмите в руки гантели и вытяните их над головой. Туловище держите прямо, голову слегка наклоните вперед. Прижав руки к голове, медленно согните руки в локтях и опустите гантели максимально низко, до полного растяжения трицепсов.
- 4) И.п. стоя боком к скамейке. Выполните прыжки на двух ногах через скамейку правым и левым боком.
- 5) И.п. лежа на спине, руки за головой, ноги поднять вверх под прямым углом. Поднимите туловище вверх, руками потянуться к носкам ног и задержаться на несколько секунд. 27

Комплекс № 2

- 1) И.п. стоя в выпаде, одна нога впереди, другая сзади на носке, руки согнуты в локтях, спина прямая. Выполните смену положения ног в неглубоком выпаде - «разножка», руки работают как при беге.

- 2) И.п. основная стойка, одна нога на скамейке, на всей стопе, другая на полу. Выполните выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку.
- 3) Выполните прыжки через скакалку на двух ногах.
- 4) И.п. лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища, ноги вытянуты. Поднимайте и опускайте прямые ноги до угла 45-90 градусов.
- 5) И.п. стоя, ноги на ширине плеч, в руках гантели. Выполните приседания до прямого угла, одновременно сгибая руки в локтях к плечам.

Комплекс № 3

- 1) И.п. стоя спиной к скамейке, одна нога на скамейке, в руках гантели. Выполните приседания на одной ноге.
- 2) И.п. основная стойка. Выполните выпрыгивания вверх из полуприседа.
- 3) И.п. стоя, ноги на ширине плеч в руках гантели. Выполните попеременные выпады влево и вправо.
- 4) И.п. упор лежа, ноги на скамейке, руки на ширине плеч. Выполните сгибание разгибание рук от пола.
- 5) «Складной нож» - И.п. лежа на спине, руки вытянуты за голову. Одновременно поднимите туловище и ноги в сед углом.

Комплекс № 4

- 1) И п. стоя лицом к опоре и держась за нее двумя руками. Выполните бег с высоким подниманием бедра в упоре.
- 2) «Ножницы» - И.п. лежа на спине, ноги подняты вверх под углом 45-90 градусов, руки на полу вдоль туловища. Попеременно скрещивайте прямые ноги.
- 3) И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе. Попеременно поднимайте руки и ноги.
- 4) И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях. Выполните из полуприседа выпрыгивания вверх, одновременно подтягивая колени к груди.
- 5) И.п. – основная стойка с гантелями в руках. Выполните попеременное сгибание рук в локтевых суставах (для мышц-сгибателей – бицепс).

Комплекс № 5

- 1) И.п. основная стойка, руки на поясе. Выполните попеременные выпады правой и левой ногой.
- 2) И.п. стоя, одна нога впереди, другая сзади, набивной мяч в руках перед грудью. Выполните прыжки со сменой ног с толчком набивного мяча вверх двумя руками.
- 3) И.п. стоя ноги на ширине плеч с грифом на плечах. Выполнять наклоны вперед, прогибаясь в поясничном отделе, колени чуть сгибать.

4) И.п. лежа на боку, ноги вместе, левая рука вытянута вперед перпендикулярно всему телу ладонью вниз, правую руку вверх выполните одновременное поднятие правой ноги и правой руки. Повторить для левой стороны.

5) И.п. основная стойка в руках гантели. Выполнить попеременную работу рук как при беге.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Вид испытаний	Оценка	8-9 лет	10-12 лет	13-15 лет
30 м.	ниже среднего	9,6-10,0	9,0-9,5	7,0-7,6
	средний	9,0-9,5	7,6-8,9	6,7-6,9
	выше среднего	8,9-7,6	7,0-7,5	6,6-6,4
Длина с/м	ниже среднего	80-110	111-125	120-135
	средний	111-125	126-130	136-140
	выше среднего	126-130	131-135	150-141
Метание	ниже среднего	130-154	155-250	350-370
	средний	155-250	251-310	371-400
	выше среднего	251-310	311-360	401-450

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Вид испытаний	Оценка	8-11 лет		12-15 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
30 м.	ниже среднего	6,6	6,6	6,5-5,6	6,5-5,6
	средний	6,5-5,2	6,5-5,6	5,1-5,5	5,5-5,2
	выше среднего	5,1-5,5	5,5-5,2	5,0 и ниже	5,1 и ниже
Длина с/м	ниже среднего	130	120	140-160	140-155
	средний	140-160	140-155	160-180	160-170
	выше среднего	160 и ниже	160-170	186 и выше	175 и выше
Челночный бег 3x10	ниже среднего	9,9	10,4	9,5-9,0	10,0-9,5
	средний	9,5-9,0	10,0-9,5	8,9-8,6	9,4-9,0
	выше среднего	8,9 и ниже	9,4 и ниже	8,5 и ниже	8,9 и ниже
Подтягивание из виса мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине из виса лёжа)	ниже среднего	1	4	3	8-10
	средний	3-4	8-10	4-5	11-14
	выше среднего	5 и выше	11 и выше	6 и выше	16 и выше

Методическое обеспечение программ

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Теоретические сведения	Фронтальная	Метод слова, показа	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Опрос
2.	Бег на короткие дистанции Эстафетный бег.	Фронтальная	Метод слова, показа, соревновательный, игровой.	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы, карточки.	Тесты, итоговые соревнования кружка
3.	Основы техники в прыжках в длину, метании мяча	Групповая	Метод слова, показа соревновательный, игровой	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Проверка навыков, умений. знаний
4.	Кроссовая подготовка	Фронтальная, групповая	Метод слова, показа Соревновательный, игровой	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования

Используемый инвентарь и оборудование: гимнастические палки, скамейки, обручи, скакалки; набивные мячи 1-2 кг; эстафетные палочки; баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи. Снаряды: малые мячи 150 грамм, гранаты 300 грамм. Оборудование: барьеры, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, канаты, стартовые колодки, высокая и низкая перекладины.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером – преподавателем, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

Литература:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

Электронные образовательные ресурсы

<http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.

minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru> Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://ru.wikipedia.org> – «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации