

Отдел образования и защиты прав несовершеннолетних
администрации Инжавинского муниципального округа Тамбовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»

Рассмотрено на заседании педагогического
совета МБОУ ДО «ДЮСШ»

от «25» 08 20 25 г

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

 Ю. А. Семенов

Приказ № 67 от «27» 08 20 25 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
(спортивно-оздоровительный этап)
Возраст обучающихся 10 – 13 лет
Срок реализации: 1 год
(ознакомительный уровень)

Авторы - составители:

Попова Виктория Юрьевна, методист

Кокарева Оксана Игоревна, тренер – преподаватель

Информационная карта

1. Полное название организации	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике
3. ФИО составителя, должность	Попова В.Ю., методист; Кокарева О. И., тренер-преподаватель
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база:	Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).; Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. N 1282 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"; Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 996 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"; Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № СП2.4.3648-20, «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».
4.2. Область применения:	дополнительное образование детей
4.3. Направленность:	физкультурно-спортивная
4.4. Вид программы:	общеразвивающая
4.5. Тип программы:	общеобразовательная
4.6. Возраст учащихся:	10 - 13 лет
4.7.Продолжительность обучения:	1 год
4.8. Образовательная область:	физическое развитие

4.9. Уровень освоения	ознакомительный
4.10. Форма организации образовательного процесса	групповая

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Данная программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на повышение общего уровня двигательной активности, совершенствование функциональной деятельности организма, правильное физическое развитие детей 10 - 13 лет. Программа позволит учащимся не только улучшить свою физическую подготовку, но и будет способствовать повышению умственной работоспособности, снятию утомления, возникающего в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам, овладение основами вида спорта легкая атлетика, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов.

Актуальность программы

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию обучающихся на основе их творческой активности.

Занятия легкой атлетикой способствуют развитию у детей интереса к спорту, к здоровому образу жизни, позволяет совершенствовать и поддерживать свою физическую форму, развивать основные физические качества - выносливость, силу, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. В процессе занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений, формируются выраженные черты характера и свойства личности, чтобы достичь высоких результатов не только в легкой атлетике, но и в жизни. Все, кто занимается легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Кроме того, данная программа направлена на привитие у обучающихся навыков к занятиям не только физической культурой, но и правильно

выполнять основные технические приемы физических упражнений, которые способствуют успешной сдачи учащимися контрольных нормативов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в физическом и личностном развитии: регулярные занятия легкой атлетикой не только помогают улучшить физическую подготовку, но и формируют положительные навыки и черты характера, готовят ставить цели перед собой, вырабатывают умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, повышают активность, чувство ответственности.

Лёгкая атлетика – это не только один из основных и наиболее массовых видов спорта, но еще относится к Олимпийскому виду спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Тренировочная и игровая деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия легкой атлетикой в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Отличительной особенностью программы является разностороннее физическое развитие учащихся на основе использования специальных тренировочных упражнений по легкой атлетике, что позволяет достигнуть более высокого результата. С введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.

Программа адресована детям среднего школьного возраста (от 10 до 13 лет) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками. Данный возрастной период характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен.

Быстрыми темпами развивается мышечная система. Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Происходят значительные изменения в психике.

Кроме того, по программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, дети и подростки девиантного поведения.

Комплектование групп для занятий легкой атлетикой в ДЮСШ является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки юных легкоатлетов и пополнение резерва более высокого уровня.

Условия набора учащихся в спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Также большое значение при комплектовании группы имеют психологические особенности спортсменов, именно поэтому при формировании группы на данном этапе в секцию легкая атлетика учитывают, как их физические способности, так и личностные особенности.

Допускаются все лица по заявлению родителей или законных представителей, желающие заниматься легкой атлетикой и имеющие письменное разрешение врача.

Количество учащихся определено на основании Положения о количестве учащихся в отделении их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в отделении, с учетом рекомендаций Санпин.

Количество учащихся от 10 до 30 чел.

Группа должна формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 год.

Объем программы – 312 час.

Формы обучения: очная.

Режим занятий

Количество часов в неделю: 6 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (45х45) с 10 минутным перерывом между занятиями.

В каникулярное время количество тренировок в день возможно увеличивать до 3 ч.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая.

Основными формами тренировочного процесса являются:

групповые тренировочные занятия;

теоретические занятия;

самостоятельная подготовка;

занятие-соревнование;
сдача контрольных нормативов;
занятие-игра и т.п.

1.2. Цели и задачи программы

Цель – формирование разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий легкой атлетикой.

Задачи:

образовательные:

дать учащимся знания и умения в области легкоатлетических упражнений;

обучить и совершенствовать основу техники двигательных действий;

обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности;

обучить учащихся правилам здорового образа жизни;

развивающие:

содействовать развитию и совершенствованию спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки по легкой атлетике;

повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;

развить интерес к занятию легкой атлетикой;

содействовать формированию у учащихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;

воспитательные:

сформировать у учащихся устойчивый интерес к систематическим занятиям легкой атлетикой;

воспитать положительные качества личности, доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность;

содействовать формированию навыков культуры поведения;

формировать мировоззрения гражданской и нравственной позиции, патриотизм;

воспитать чувства гордости и ответственности за спортивное наследие.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	2	-	беседа
1.	Раздел «Теоретическая подготовка»	29	29	-	
1.1	История развития легкой атлетики. Правила соревнований	8	8	-	опрос, беседа
1.2	Основа здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос, беседа
1.3	Основные упражнения и техника по легкой атлетике	19	19	-	беседа
2.	Раздел «Физическая подготовка»	109	-	109	
2.1.	Общая физическая подготовка	62	-	62	сдача контрольных нормативов по ОФП
2.2.	Специальная физическая подготовка	47	-	47	сдача контрольных нормативов по СФП
3.	Раздел «Избранный вид спорта»	140	-	140	
3.1	Техническая подготовка	47	-	47	практические упражнения
3.2	Тактическая подготовка	47	-	47	практические упражнения
3.3	Психологическая подготовка	22	-	22	практические упражнения
3.4	Контрольные испытания	6	-	6	тестирование
3.5	Игровая деятельность	18	-	18	соревнование
4.	Раздел «Техника вида спорта легкая атлетика»	31	-	31	
4.1	Беговые упражнения	7	-	7	практические упражнения
4.2	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	6	-	6	практические упражнения
4.3	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	7	-	7	практические упражнения

4.4	Метание малого мяча	5	-	5	практические упражнения
4.5	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	6	-	6	практические упражнения
	Итоговое занятие	1	-	1	соревнование
	Всего часов	312	31	281	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Знакомство с курсом программы, знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности, вводный инструктаж.

Происхождение легкой атлетики. Истории великих легкоатлетов.

Раздел 1. «Теоретическая подготовка»

Тема 1.1. История развития легкой атлетики.

Теория: Происхождение легкой атлетики. История великих легкоатлетов. Знакомство с правилами соревнований. Основы данного вида спорта, одежда и обувь.

Тема 1.2. Основа здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.

Теория: Правила здорового образа жизни. Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, на учебно-тренировочных занятиях, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре, электробезопасность.

Тема 1.3. Основные упражнения и техника по легкой атлетике.

Теория: Общее понятие о технике спортивного упражнения.

Бег, цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага, классификация прыжков, фазы прыжков - разбег, толчок, полет и приземление, угол отталкивания и угол вылета, классификация метаний, фазы метаний - разбег, вращение, финальное усилие.

Раздел 2. «Физическая подготовка»

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Практика: Упражнения, развивающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег. Упражнения на развитие прыгучести. Бег с препятствиями. Челночный бег.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Практика: Развитие скоростных качеств: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег на месте, челночный бег. Развитие выносливости: повторно-интервальный бег на средние и длинные дистанции, бег с отягощением, сопротивлением и повышенной скоростью, игровые упражнения с повышенной интенсивностью. Развитие ловкости и гибкости: подвижные игры, преодоление полосы препятствия, гимнастические упражнения, упражнения в положении лежа, упоры.

Раздел 3. «Избранный вид спорта»

Тема 3.1. Техническая подготовка.

Практика: Бег на средние дистанции; бег с изменением направления движения: змейкой, по кругу, среди деревьев и т.д.; бег по кругу с постепенным увеличением радиуса поворота; выбегание с виража на прямую; вбегание с прямой на вираж; повторный бег по виражу; беговой шаг: имитация положений головы, туловища, рук и ног в разных фазах бегового шага; имитация движений руками на месте; бег с высоким подниманием бедра (с переходом на обычный бег); бег со складыванием голени (с переходом на обычный бег); прыжкообразный бег с ноги на ногу (с переходом на обычный бег); бег с загребающей постановкой ноги (с переходом на обычный бег); семенящий бег (с переходом на обычный бег); бег спиной вперед; ходьба. Двухсторонняя игра.

Тема 3.2. Тактическая подготовка.

Практика: Повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости, начало прыжков с установленной высоты, показ лучшего результата в метании в первой попытке, использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тема 3.3. Психологическая подготовка.

Практика: Общая психологическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие процессов восприятия. Разминка, групповые упражнения, «психологическая защита» в игре. Двигательные и дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на растяжение, ходьба, массаж, упражнения восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Тема 3.4. Контрольные испытания.

Практика: Промежуточная и итоговая аттестация. Зачет.

Тема 3.5. Игровая деятельность.

Практика: Игра. Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических приемов. «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Перестрелка», «Эстафета», «Баскетбол». Промежуточная аттестация. Контрольные тесты. Соревнования.

Раздел 4. «Техника вида спорта легкая атлетика»

Тема 4.1 Беговые упражнения.

Практика: Техника выполнения высокого старта. Техника выполнения низкого старта. Стартовый разгон и бег по дистанции.

Тема 4.2 Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».

Практика: Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги». Техника приземления. Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

Тема 4.3 Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Практика: Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

Тема 4.4 Метание малого мяча.

Практика: Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии. Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.

Тема 4.5 Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Практика: Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игры с бегом: «Жмурки», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка». Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

Итоговое занятие

Практика: Соревнования по легкой атлетике.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения по программе учащиеся получают:

Результаты образовательной деятельности.

Обучающиеся будут знать: Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире. Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах. Названия разучиваемых легко атлетических упражнений. Технику выполнения

легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой. Типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила соревнований.

Результат развивающейся деятельности:

Учащиеся будут стремиться к укреплению физического здоровья; к развитию и совершенствованию спортивно-силовых и двигательных качеств, общей физической и специальной физической подготовки по данному виду спорта; повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта; развивать интерес к занятию легкой атлетикой;

Результаты воспитательной деятельности:

У учащихся будет сформирован интерес к систематическим занятиям легкой атлетикой; будут воспитаны трудолюбие, выносливость, дисциплина, чувства взаимопомощи; будет воспитано чувство патриотизма, посредством участия в соревнованиях по легкой атлетике за честь школы, района; будет сформирована устойчивая потребность к здоровому образу жизни.

Блок №2. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график (Приложение 1 к программе)

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов – с 01.09.2025 по 31.08.2026.

Количество учебных недель – 52.

2.2. Условия реализации

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Условия успешной реализации учебной программы

Занятия должны проводиться в спортзале и на стадионе, соответствующих требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Спортзал должен хорошо освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

1. Материально-технической базы для занятий легкой атлетикой;
 - а) спортивная база для учебных занятий;
 - б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении;
 - в) наличие современного комплекса спортивного оборудования для игровых площадок.
 2. Систематическое и рациональное применение технических средств, приборов и специального оборудования.
 3. Формирование коллектива единомышленников.
 4. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.
 5. Постоянное самосовершенствование тренера-преподавателя и повышение квалификации в вопросах современных технологий учебно-тренировочного процесса.
 6. Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов в игровой и соревновательной деятельности.
 7. Стимулирование детей в учебно-воспитательном и тренировочном процессе.
 8. Повышение уровня технико-тактического мастерства посредством участия в разнообразных по масштабам соревнований.
 9. Финансовое обеспечение программы.
- Требования к специальной одежде: спортивная форма и обувь.

Материально-техническое обеспечение программы

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	шт	1
2	Палочка эстафетная	шт	4
3	Стартовые колодки	шт	2
4	Гантели массой от 0,5 до 3 кг	комплект	5
5	Маты гимнастические	шт	5
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	5
7	Пистолет стартовый	шт	1
8	Рулетка 10 м	шт	1
9	Мяч теннисный	шт	10
10	Насос для накачивания мяч в комплекте с иглами	шт	1
11	Скакалка гимнастическая	шт	10
12	Скамейка гимнастическая	шт	3
13	Секундамер	шт	2
14	Свисток	шт	1
15	Штанга	шт	1
16	Баскетбольный мяч	шт	5

Перечень технических средств обучения

№	Наименование
1	Ноутбук

2.3. Формы аттестации

Педагогический контроль и оценка подготовленности легкоатлетов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля: промежуточный и итоговый контроль результатов обучения учащихся.

Промежуточный контроль проводится после освоения учащимися темы. Формы контроля: тестирование, опрос, соревнование, сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, контрольные упражнения.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает тестирование и проведение соревнования по легкой атлетике.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результаты контрольных нормативов физической и технической подготовки (карты проверки результатов), соревнования (протокол оценки соревнования).

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки.

Оценка учащихся по технико-тактической подготовке проводится на основании выполнения учащимся технико-тактических приемов по легкой атлетике, контрольных стартов и т.п. по оценки «зачет», «незачет».

2.5. Методические материалы

Применяемые методики в учебно-тренировочном процессе на занятиях легкой атлетике

Методика развития физических качеств, обучающихся секции легкая атлетика

Методика включает:

1. средства и методы развития быстроты;
2. средства и методы развития силы;
3. средства и методы развития выносливости;
4. средства и методы развития гибкости;
5. средства и методы развития ловкости;
6. комплексное развитие физических качеств

Методика организации и проведения спортивных соревнований и праздников

Спортивные соревнования используются для подготовки к последующим, более ответственным, соревнованиям; отбора, выявления спортивных данных и спортивной подготовленности, проверки качества и учебно-тренировочной и воспитательной работы; агитация за спорт, пропаганды идей физического воспитания и спорта.

Методика проведения переменной тренировки

Характеризуется изменением интенсивности работы. Чередование нагрузок разной интенсивности без строгой их регламентации создает благоприятные условия для восстановительных процессов в организации занимающихся, способствует развитию специальной выносливости, при более низком уровне подготовки спортсменов.

Методика проведения интервальной тренировки

Отмечается жесткой регламентацией интервалов отдыха. Длительность интервалов отдыха устанавливается меньшей, чем это необходимо для полного восстановления. Поэтому каждое последующее повторение работы начинается на «фоне» неполного восстановления. Метод используется для решения общей выносливости.

Методика проведения равномерной тренировки

Характеризуется выполнением в одном занятии заданной работы без изменения интенсивности. Применяется в любом периоде годичного цикла, подготовки. Применяется в переходном периоде или между напряженными тренировками подготовительного и соревновательного периодов.

Методика проведения повторной тренировки

Характеризуется около предельной или предельной интенсивностью выполнения работы, длительным отдыхом до полного восстановления работоспособности и относительно небольшим количеством повторения упражнений в одном занятии. Содействует развитию скорости и скоростной выносливости, можно развить силу, координацию, гибкость. Применяется, как правило, в соревновательном периоде.

Методика проведения игровой тренировки

Комплексное воздействие на воспитание физических качеств спортсмена. Применяется во всех периодах подготовки юных спортсменов, занимая значительное место в тренировочном процессе.

Методика проведения соревновательной тренировки

Характеризуется выполнением основного упражнения или другого двигательного действия в условиях специальных состязаний в форме контрольных тренировок. С его помощью развивается специальная выносливость, осуществляется контроль за уровнем подготовленности спортсмена. Применяется в подготовительном и соревновательном периодах.

Технологии, применяемые на занятиях легкой атлетики

№	Название технологий	Результат использования современных образовательных технологий
1.	Здоровьесберегающие	Формируют у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни Цель использования: Обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности. Способы внедрения: При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываются возрастные особенности воспитанников; с учетом особенностей каждого этапа подготовки формируются благоприятный психологический фон на занятиях; распределяю физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников; применяю методы и приемы, которые способствуют, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям у каждого воспитанника; обязательный врачебный контроль за воспитанниками не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация; организация каникулярного отдыха. Результаты использования:

		Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом. (отсутствие фактов травматизма во время учебно – тренировочного процесса и соревнований, регулярно проводится мониторинг врачебного контроля, который показывает правильность подобранного ритма тренировки и распределения нагрузки по этапам)
2.	Интегрированные	Учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь
3.	Информационно-коммуникационные	Интенсифицируют процесс обучения, повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру у учащихся
4.	Личностно-ориентированного обучения	Развивают интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличаются особыми способностями в спорте. Создание благоприятных условий для каждого воспитанника. Способы внедрения: Основой содержания личностно-ориентированного обучения является: формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс; личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей; определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов; определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных медицинских осмотров. Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой. Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса

5.	Групповая деятельность	Помогают учащимся планировать деятельность, сплачивают коллектив, создают в нём психологический комфорт
6.	Технологии проблемного обучения	Цель использования: развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности. При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формирую такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели. Результаты использования. Технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях. При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций
7	Технология сотрудничества	Овладение знаниями, умениями и навыками каждым учеником на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития, очень важен здесь эффект социализации, формирования коммуникативных умений, научиться вместе работать, учиться, творить, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь
8	Технология взаимного обучения	Помогает сделать детей предприимчивыми, инициативными. Каждый обучающийся в процессе взаимного обучения участвует в обсуждении информации теоретических и практических занятий. Обмен информацией, идеями, собственным опытом, быстрое обсуждение почерпнутого из разных источников, выявление и обсуждение разногласий и расхождений, выход чувств и переживаний: все это создает именно те условия, при которых формируется умение учащегося работать в коллективе
9	Технология психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса	Целостная, системно организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого ребенка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Обеспечение нормального развития ребенка (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте) развития в соответствующем возрасте).

		Обучение спортсменов психологическому настрою перед соревнованиями. Обучение спортсменов к психологическому влиянию на соперников
10	Игровая образовательная технология	Развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. Включение в учебно-тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр; элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч; проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности. Результаты использования: Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза
11	Информационно компьютерные технологии	Использование фото, видео съемки во время проведения учебно-тренировочного занятия. ошибок «Dartfish», «Technique» Просмотр видео роликов обучающимися с целью изучения технико-тактического опыта легкоатлетов более высокого уровня на ПК на основе вариабельности сердечного ритма «PolarProtrener», «Firstbeat» (определение индекса напряженности) Использование офисных программ (Word, Exel, PowerPoint, WordPad) для ведения базы данных, наглядного материала, стендов, круглых столов, создания презентаций. Использование браузеров (Opera, Chrome, InternetExplorer) для ведения блоков в педагогических сообществах, на личных сайтах, дистанционного участия в конкурсах, публикации материалов на педагогических сайтах спортсменов, составление тренировочных и индивидуальных планов

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела, темы	Формы занятий	Методы, приемы, материал	Форма подведения итогов
	Вводное занятие	Теоретическое занятие	информирование , беседа, тестирование знаний	беседа
1.	Раздел «Теоретическая подготовка»			
1.1	История развития легкой атлетики. Правила соревнований	Теоретические занятия	объяснительно-иллюстративный	опрос, беседа
1.2	Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях	Теоретические занятия	поисковый	опрос, беседа
1.3	Основные упражнения и техника по легкой атлетике	Теоретические занятия	теоретический, ознакомительны й	беседа
2.	Раздел «Физическая подготовка»			
2.1	Общая физическая подготовка	Групповые тренировочные занятия	практический	сдача контрольных нормативов по ОФП
2.2	Специальная физическая подготовка	Групповые тренировочные занятия	практический	сдача контрольных нормативов по СФП
3.	Раздел «Избранный вид спорта»			
3.1	Техническая подготовка	Групповые тренировочные занятия	практический	практические упражнения
3.2	Тактическая подготовка	Групповые тренировочные занятия	практический	практические упражнения
3.3	Психологическая подготовка	Практические занятия	практический	практические упражнения
3.4	Контрольные испытания	Практические занятия	тестирование	тестирование
3.5	Игровая деятельность	Занятие-соревнование	подвижные игры	соревнование
4.	Раздел «Техника вида спорта легкая атлетика»			
4.1	Бег на короткие дистанции	Групповые тренировочные занятия	игровой метод, мотивация, личный пример	практические упражнения

4.2	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	Тренировочное занятие	игровой метод, мотивация, личный пример	практические упражнения
4.3	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	Тренировочное занятие	игровой метод, мотивация, личный пример	практические упражнения
4.4	Метание малого мяча	Тренировочное занятие	игровой метод, мотивация, личный пример	практические упражнения
4.5	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Групповые тренировочные занятия	игровой метод, мотивация, личный пример	практические упражнения
	Итоговое занятие	Групповое	соревнование	соревнование

2.6. Воспитательная работа

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в Учреждении и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Тренер-преподаватель по легкой атлетике регулярно проводит спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия с обучающимися в соответствии с календарным планом воспитательной работы на учебный год, с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

План воспитательной работы

направления деятельности	тема мероприятий	форма проведения	сроки реализации
гражданско-патриотическое	Веселые старты, посвященный Дню народного единства.	соревнование	ноябрь
	Первенство Тамбовской области по лёгкой атлетике	соревнование	май
	Легкоатлетический кросс, посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне 1941 - 1945гг.	соревнование	май
	XXXII Мемориал олимпийца, МСМК Николая Григорьевича Дутова в рамках лично-командного чемпионата и первенства Тамбовской области по легкоатлетическому кроссу.	соревнование	май
	Соревнования по легкой атлетике, посвященные Дню защиты детей	соревнование	июнь
	"Русская лапта", турнир посвященный Дню физкультурника.	соревнование	август
	Соревнования по легкой атлетике, посвященные Дню флага РФ	соревнование	август
	«Всероссийский день ходьбы – 2024».	зарядка, ходьба	октябрь
	Всероссийский день бега «Кросс Нации	соревнование	сентябрь
духовно-нравственное	Рождественские веселые старты	соревнование	январь
	«На старт всей семьей!» веселые старты.	соревнование	январь

	Сдача норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	тестирование	в течение года
	Антидопинговые мероприятия	беседы	в течение года
здоровьесберегающее	Беседы о ЗОЖ, о вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании.	беседы	сентябрь, апрель
	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам!»	конкурс	июль
	«Стиль жизни – здоровье!»	конкурс	сентябрь, октябрь
	Новогодняя товарищеская встреча по стритболу в рамках Всероссийской Декады спорта и здоровья.	соревнование	январь
культурологическое	Экскурсии	экскурсия	июнь

2.7. Список литературы

Для педагога:

1. Выставкин И.Н., Сеницкий З.П. Специальные упражнения легкоатлетов / И.Н. Выставкин, З.П. Сеницкий. М., ФИС, 2001.
2. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции / В.В. Ивочкин - М.: Советский спорт, 2005.
3. Колодинский Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.
4. Никитушкин В.Б. Легкая атлетика: Критерии отбора / В.Б., Никитушкин. - М.: Терра-спорт, 2000.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010.
7. Пивоваров Б. И. Игры в тренировке легкоатлетов / Б.И. Пивоваров. - М., ФИС, 1998.
8. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов - М.: Олимпия Пресс, 2006.
9. Фомин Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. - М., «Физкультура и спорт», 2001.

Для учащихся:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры» / Л.Л. Былеева. - М. 2008.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов» / Б.В. Вамк. - М. 2009.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. 2007.
4. Кузнецов, В.С., Колодницкий Г.А. Планирование и организация занятий / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. М.: Дрофа, 2008.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике» / В.И. Лыхов. - М. 2008.
6. Лях В.И. Мой друг физкультура / В.И. Лях. - М. «Просвещение» 2003.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Консультант Плюс [Электронный ресурс] URL: <http://www.consultant.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Приложение 1

2.1 Календарный учебный график

Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	01 - 07		Теоретическое занятие	2	Вводное занятие	Спортивный зал № 1	
			Раздел 1. «Теоретическая подготовка»				
			Теоретические и практические занятия	4	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Т	Спортивный зал № 1	беседа
	08 - 14		Теоретические занятия	6	Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим. Т	Спортивный зал № 1	беседа
	15 - 21		Теоретические занятия	6	Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. Т	Спортивный зал № 1	беседа

Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	22 – 28		Теоретические занятия	6	История развития физической культуры и спорта. История развития легкой атлетики. Олимпийское движение. Правила соревнований. Т	Спортивный зал № 1	беседа
	29 – 05.10		Теоретические занятия	6	Обзор развития вида спорта (развитие легкой атлетики в районе; место и значение в системе физического воспитания; школьные традиции) Т	Спортивный зал № 1	беседа
Раздел «Физическая подготовка»							
октябрь	06 - 12		Практические занятия Групповая	6	Общая физическая подготовка. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. П	Спортивный зал № 1	опрос, практические упражнения
	13 - 19		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Понятие о физической культуре и спорте, спортивная тренировка (физическая культура, как средство всестороннего развития личности; ДЮСШ - её задачи и содержание деятельности). П	Спортивный зал № 1	практические упражнения

Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	20 - 26		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. П – 5	Спортивный зал № 1	опрос, наблюдение
	27 – 02		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	опрос, наблюдение
ноябрь	03 – 09		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	опрос, наблюдение
	10 – 16		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Вред алкоголизма, наркомании и курения табака. Методы профилактики заболевания СПИД. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	опрос, наблюдение
	17 – 23		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	опрос, наблюдение

Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	24– 30		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Наклоны, бег. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	опрос, наблюдение
декабрь	01 – 07		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	опрос, наблюдение
	08 - 14		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	опрос, наблюдение
	15 – 21		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	опрос, наблюдение
	22 – 28		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетики. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	опрос, наблюдение

Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
январь	29 – 04.01		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	опрос, наблюдение
	05 -11		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Общее понятие о технике спортивного упражнения. Т – 1 П – 3 Э - 2	Спортивный зал № 1	тестирование, практические упражнения
	12 -18		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Основы техники и тактики по легкой атлетике. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения
	19 -25		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения

Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	26 - 01.02		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Бег 30, 60 м. Кроссовая подготовка. Метание набивных мячей 1 кг. Подвижные игры. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения
февраль	02 –08		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин). Подвижные игры. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	Тестирование
	Раздел «Избранный вид спорта»						
	09-15		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Технико-тактическая подготовка. Бег на средние дистанции; бег с изменением направления движения: змейкой, по кругу, среди деревьев и т.д.; бег по кругу с постепенным увеличением радиуса поворота; выбегание с виража на прямую; вбегание с прямой на вираж; повторный бег по виражу. Упражнения на развитие общей выносливости. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения

Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	16 -22		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Технико-тактическая подготовка. Беговой шаг: имитация положений головы, туловища, рук и ног в разных фазах бегового шага; имитация движений руками на месте; бег с высоким подниманием бедра (с переходом на обычный бег); бег со складыванием голени (с переходом на обычный бег); Упражнения на развитие общей силы и гибкости. Двусторонняя игра. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения
март	23 – 01.03		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Прыжкообразный бег с ноги на ногу (с переходом на обычный бег); бег с загребающей постановкой ноги (с переходом на обычный бег); семенящий бег (с переходом на обычный бег); бег спиной вперед; ходьба. Двухсторонняя игра. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения
	02 –08		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Строевые упражнения. Ходьба. Наклоны. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения
	09 -15		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Бег на отрезках 30, 60 метров с низкого старта. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения

Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
апрель	16 -22		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Барьерный бег 60,100, 110, 400 метров. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения
	23 -29		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Финиширование «пробеганием» 2-3 х 30 м; выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз; выполнить это упражнение в ходьбе 4-5 раз и в беге 3-5 х 30-40 м; выполнить на месте финиширование способом «плечом» 4-5 раз; выполнить это же упражнение в ходьбе и в беге по 3-4 х 30-40 м. . Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения
	30 - 05.04		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Метание мяча на результат. Подвижные игры. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения
	06 -12		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Метания мяча на дальность. Подвижные игры. Т- 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения

Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	13 –19		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Метание набивных мячей 1 кг. Подвижные игры. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения
	20 -26		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Прыжковые упражнения. Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения
	27 – 03.05		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Спортивная игра в баскетбол. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения
май	04 -10		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Эстафетный бег. Развитие гибкости. Специальные беговые упражнения. Т – 1 П – 5 Игровая деятельность.	Спортивный зал № 1	соревнование
	Раздел «Техника вида спорта легкая атлетика»						
	11- 17		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Беговые упражнения. высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения

Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	18 -24		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения
	25 –31		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Т – 1 П – 4 III - 1	Спортивный зал № 1	практические упражнения
01 - 07			Теоретические и практические занятия Групповая	6	Метание малого мяча. Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения

Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
ИЮНЬ	08 -14		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения
	15 -21		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	тестирование
	22 -28		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Т – 1 П – 5	Спортивный зал № 1	практические упражнения
	29 – 05.07		Теоретические и практические занятия Групповая	6	Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упр. и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представления о темпе, скорости и объеме л/а упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила т. б. при занятиях л/а. Т – 1 П – 4 С - 1	Спортивный зал № 1	практические упражнения

июль	06 -12		Теоретически е и практические занятия. С/р по индивидуальн ому плану	6	С - 6	Спортивный зал № 1	практические упражнения
	13 –19		Теоретически е и практические занятия. С/р по индивидуальн ому плану	6	С - 6	Спортивный зал № 1	практические упражнения
	20 –26		Теоретически е и практические занятия. С/р по индивидуальн ому плану	6	С - 6	Спортивный зал № 1	практические упражнения
	27 – 02.08		Теоретически е и практические занятия. С/р по индивидуальн ому плану	6	С - 6	Спортивный зал № 1	практические упражнения

август	03 –09		Теоретическ е и практические занятия. С/р по индивидуальн ому плану	6	С - 6	Спортивный зал № 1	практические упражнения
	10 - 16		Теоретическ е и практические занятия Групповая	6	Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Т – 2 П - 4	Спортивный зал № 1	беседа, опрос
	17 -23		Теоретическ е и практические занятия Групповая	6	Личная и общественная гигиена. Т – 2 П – 5	Спортивный зал № 1	беседа
	24 -30		Теоретическ е и практические занятия Групповая	6	Закаливание организма. П	Спортивный зал № 1	практические упражнения
					Итоговое занятие		соревнования

Т – теоретическая подготовка; П – практическая подготовка; С – самостоятельная работа по индивидуальному плану; Э – промежуточная аттестация; И – итоговая аттестация.

Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности учащихся 10 - 13 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м.с	10	6,6	6,5 – 5,6	5,1	6,6	6,5 – 5,6	5,2
			11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
2	Кординационные	Челночный бег 3х10м.с	10	9,9	9,5 – 9,0	8,6	10,4	10,0 – 9,5	9,1
			11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	10	130	140 – 160	185	120	140 – 150	170
			11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	10	850	900 – 1000	1250	650	750 – 950	1050
			11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	2-«-	4 – 6	8,5	3	7 – 10	14,0
			11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	10	1	3 – 4	5	4	8 – 13	18
			11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	21

Требования техники безопасности

Общие требования безопасности

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

травмы при падении;

выполнение упражнений без разминки.

4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. Строго выполнять все команды тренера-преподавателя

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности во время соревнований.

Во время командирования или участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан: осмотреть места проживания и проведения

соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам. Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье учащихся во время командирования.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья, и роста спортивных достижений учащихся.

Учащимся во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну – около 23–24 часов, подъем – в 7–8 часов. Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.