

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Смородинская основная общеобразовательная школа»
Яковлевского городского округа

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Смородинская ООШ»
Рыльских Л.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«Лёгкая атлетика»

возраст обучающихся 13-16 лет (7 – 9 классы)

Срок реализации программы – 3 года

Уровень программы: базовый

Учитель физической культуры:
Сошин Роман Николаевич

Дополнительная общеобразовательная программа: "Легкая атлетика"

Направленность: физкультурно-спортивную направленность

Вид общеобразовательной программы: модифицированная

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета

от «29» августа 2024 г., протокол №1

Председатель _____ Рыльских Л.В.

подпись

Ф.И.О.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика» разработана на основе программы Колодницкий В.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011 год. – 93 с.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность

Актуальность программы.

В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия в секции легкой атлетики позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта.

Занятия легкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Легкая атлетика включает базовые виды двигательной активности человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Обучение легкоатлетическим упражнениям является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения техникой отдельных видов легкой атлетики, выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Цель программы.

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников интереса к физической культуре и спорту, потребности в здоровом образе жизни, регулярных занятий спортом.

Содержание программы направлено на реализацию следующих задач:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования двигательных умений и навыков, обучать и совершенствовать основы техники отдельных видов легкой атлетики;

- обучать правильному выполнению физических упражнений.

оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

- способствовать воспитанию самоорганизации, самодисциплины, трудолюбия.

Отличительные особенности программы.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Легкая атлетика – вид спорта, где результат зависит от уровня физической и технической подготовленности занимающегося. Занятия легкой атлетикой положительно влияют на развитие всех физических качеств человека: силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты движений.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Срок реализации программы: 3 года обучения. Общее количество часов – 108 ч. (7-9 класс 36 часов в год).

Форма обучения: очная. Базовый уровень. Занятия проводятся 1 раз в неделю - 40 минут.

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике легкоатлетических упражнений. Кроме средств легкой атлетики, составной ее частью являются специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения барьериста и метателя, подготовительные и имитационные упражнения, играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Методы организации занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил соревнований в отдельных видах легкой атлетики, действия судей и формирование судейских бригад.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по легкой атлетике и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний об истории легкой атлетики, правилах отдельных видов легкой атлетики, организации и проведении соревнований по легкой атлетике;

освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по легкой атлетике с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по легкой атлетике с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

овладение основами техники легкоатлетических упражнений, умением использовать их в разнообразных формах тренировочной и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных

физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы обучающиеся должны *знать*:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных легкоатлетических упражнений;
- основные правила соревнований по легкой атлетике, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.

В результате освоения программы обучающиеся должны *уметь*:

- выполнять основные легкоатлетические упражнения;
- организовывать самостоятельные занятия по легкой атлетике;
- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике.

В результате освоения программы обучающиеся должны *владеть*:

- техникой отдельных легкоатлетических упражнений;
- навыками судейства соревнований по легкой атлетике.

Результаты освоения программы 1 года обучения

В результате освоения программы учащиеся должны **знать**:

- основы истории развития легкой атлетики в России;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- В результате освоения программы учащиеся должны **уметь**:
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по легкой атлетике;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Метапредметные результаты освоения программы:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать в группах;
- развитие способностей подростков.

Личностные результаты освоения программы:

- ориентация на понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так окружающих людей;
- устойчиво-позитивное отношение к здоровому образу

жизни. Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения В результате освоения программы учащиеся должны **знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

В результате освоения программы учащиеся должны **уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия;
- выполнять технические действия в соревнованиях по лёгкой атлетике;

Метапредметные результаты освоения программы:

- умение работать как индивидуально, так и в группах;
- развитие способностей подростков.
- развитие физических способностей подростков.
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей в решении учебных и познавательных задач, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Личностные результаты освоения программы:

- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Планируемые результаты освоения программы 3 года обучения

В результате освоения программы учащиеся должны **знать:**

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по легкой атлетике;
- техническую и тактическую подготовку; строевые команды;
- методику развития физических качеств; общие рекомендации к созданию презентаций;

В результате освоения программы учащиеся должны **уметь:**

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия;
- выполнять технические действия в соревнованиях по легкой атлетике;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и

- повседневной жизни.
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

Метапредметные результаты освоения программы:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных

Личностные результаты освоения программы:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- сформированная мотивация на достижения в спорте;
- здоровый образ жизни.
- технологий.

Формы проведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

Основной формой подведения итогов реализации программы являются контрольно-переводное тестирование и соревнования.

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- соревновательная подготовка;
- контрольные испытания;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия.

В программе определена система упражнений и нормативов, обозначены воспитательные мероприятия.

Наряду с планированием процесса подготовки важнейшей функцией является контроль за эффективностью подготовки юных спортсменов на всех этапах многолетней работы. Критериями оценки эффективности подготовки служат нормативные требования и соревнования.

Соревнования и общешкольные спортивно-массовые мероприятия тоже одна из форм поведения итогов реализации программы. Регулярное участие в соревнованиях - лучший путь воспитания мужества, смелости, воли к победе. Проводятся согласно плану работы школы как в учебные дни, так и в каникулярное время: общешкольные дни здоровья, футбольные матчи, турниры по пионерболу и волейболу, велокроссы, легкоатлетические

кроссы, сдача нормативов комплекса ГТО, спортивные праздники («А-ну ка, парни», «Самый сильный», «Мама, папа, я – спортивная семья» и т.д.), Зарница, велопробег.

2. Календарно - тематический план 1 год обучения

| № раздела | Программный материал | Кол-во часов | В том числе | |
|--------------|-----------------------------|-----------------|-------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1 | Теоретические сведения | 4 | 4 | - |
| 2 | Соревновательные действия | 4 | | 4 |
| 3 | Легкая атлетика | 12 | - | 12 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | 16 | 1 | 15 |
| 5 | ИТОГО | 36 | 5 | 31 |

2 год обучения

| № раздела | Программный материал | Кол-во часов | В том числе | |
|--------------|-----------------------------|-----------------|-------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1 | Теоретические сведения | 3 | 3 | - |
| 2 | Соревновательные действия | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Легкая атлетика | 15 | - | 15 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | 12 | - | 12 |
| 5 | ИТОГО | 36 | 5 | 31 |

3 год обучения

| № раздела | Программный материал | Кол-во часов | В том числе | |
|--------------|-----------------------------|-----------------|-------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1 | Теоретические сведения | 3 | 3 | - |
| 2 | Соревновательные действия | 5 | 1 | 4 |
| 3 | Легкая атлетика | 17 | - | 17 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | 11 | 1 | 10 |
| 5 | ИТОГО | 36 | 5 | 31 |

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

В целях контроля за результативностью учебно-тренировочных занятий три раза в год проводится проверка физической подготовленности учащихся в соответствии со следующими нормативами:

Быстрота – бег 30 метров,

Выносливость – 6-минутный бег,

Координация – челночный бег 3 по 10 метров,

Прыгучесть – прыжок с места,

Сила – подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на верхней перекладине (мальчики).

Итоги проведенных испытаний анализируются, рассматриваются и доводятся до сведения родителей.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий данным видом деятельности.

Морально-волевые качества личности, которые развиваются в процессе занятий легкой атлетикой:

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения, выполнять спортивное упражнение в самых тяжелых условиях и при большом утомлении.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

4. Содержание программы

Содержание программы 1 года обучения

I. Теоретические занятия (для всех учебных групп).

1. **Физическая культура и спорт в России:** физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; всероссийские соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

2. **История развития легкоатлетического спорта:** место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; рекорды юношей, девушек и взрослых.

3. **Краткие сведения о строении и функциях организма человека:** общие

понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма.

5. Места занятий, оборудование, инвентарь: беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция; оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

6. Основы техники видов легкой атлетики: общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

7. Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.

1. Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений в легкой атлетике.

2. Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

I. Практические занятия

1. Общая физическая подготовка (для всех учебных групп и для спортсменов всех специализаций).

Задачи обучения и тренировки:

- развитие системы функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки: средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие 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.

Упражнения со снарядами: (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

Упражнения из других видов спорта.

- Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.
- Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.
- Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями. Комбинированные эстафеты.

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации в легкой атлетике, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

1. Бег на короткие дистанции Задачи обучения и тренировки:

- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;
- обучение технике высокого и низкого стартов;
- обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям;
- всестороннее физическое развитие детей;
- воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств;
- улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике: применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и высоту с разбега, метание мячей и набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке.

8. Бег на средние и длинные дистанции

Задачи обучения и тренировка техники и тактики:

1. Создание правильного представления о технике бега.
2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.
3. Обучение технике бега по прямой, вход в поворот, бега по повороту и выхода с него.
4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
5. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.
6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
7. Развитие общей выносливости.
8. Развитие быстроты и прыгучести.
9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости

Средства и методы обучения технике и тактике бега

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 – 120 метров с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки.

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35 – 45 минут. Бег на отрезках 30 – 60 метров с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров.

Спортивная ходьба

Задачи обучения и тренировки:

- обучение основам бега и спортивной ходьбы;
- изучение техники бега по прямой, высокого и низкого стартов;
- изучение техники ходьбы – закрепление навыка постановки ноги на грунт;
- обучить движению рук и поворота таза;
- дать представление о ритме ходьбы;
- развитие быстроты, гибкости, силы и общей выносливости.

Средства обучения спортивной технике

Ходьба в медленном и быстром темпе с акцентированным перекатом с пятки на носок; то же укороченным (40 – 50 см) и нормальным шагом; имитация движений рук в медленном и быстром темпе; ходьба с различным положением рук (вверх, в стороны, за головой, за спиной, с движением одной рукой), соблюдая правильную осанку и ритм движений; ходьба в затруднительных условиях (с отягощением, преодоление подъемов и спусков, с изменением направления – «змейкой» и т.п.); имитация поворота таза, стоя на одной и двух ногах; движения таза при ходьбе укороченным и нормальным шагом.

Основные средства тренировки

Спортивная ходьба на отрезках от 50 до 300 метров при изучении техники спортивной ходьбы с частотой 180 – 190 шагов в минуту. Спортивная ходьба в чередовании с бегом 10 – 12 километров.

Специальные беговые упражнения. Бег с низкого и высокого старта, бег с хода на 30 –

60 метров. Пробегание отрезков от 100 до 400 метров в медленном, среднем и быстром темпе.

Изучение техники лыжных ходов, подъемов и спусков. Прохождение тренировочной дистанции – 3, 5, 10 километров.

Упражнения с отягощениями (гантелями, грифом и дисками от штанги, подтягивания на перекладине, отжимания), прыжки в длину и многоскоки, метание набивного мяча из различных положений, метание теннисного мяча и гранаты. Упражнения на гибкость и координацию движений. Спортивные игры (баскетбол, футбол, легкая атлетика, ручной мяч) – изучение техники игровых приемов, двусторонней игры.

Содержание программы 2 года обучения

1. Теоретические занятия (для всех учебных групп).

1. Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания.

2. История развития легкоатлетического спорта: место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; легкая атлетика в дореволюционной России.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности.

4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту.

5. Места занятий, оборудование, инвентарь: беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция; оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

6. Основы техники видов легкой атлетики: общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

7. Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.

8. Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности;

права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений в легкой атлетике; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

9. Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

II. Практические занятия

1. Общая физическая подготовка (для всех учебных групп и для спортсменов всех специализаций).

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся, овладение имидеальнообразными умениями и навыками;
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки: средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие 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.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусках и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

Упражнения из других видов спорта.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам;

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам;

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты;

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации в легкой атлетике, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

2. Бег на короткие дистанции

Задачи обучения и

тренировки:

- обучение технике бега по прямой и по повороту;
- обучение технике низкого старта и стартового разбега;
- обучение технике бега при выходе с виража на прямую;
- обучение финишированию;

Средства и методы обучения спортивной технике: спринтерский бег на контролируемых скоростях, беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения – старт с ходьбы или медленного бега; старт с падения; старт с опорой на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30 – 40 см от беговой дорожки; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях; просмотр кинокольцовок и техники бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движения. Подвижные и спортивные игры. Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 4*- 30*; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5 – 2,5 кг) на голенях, бег с отягощениями 2 – 5 кг на поясе; бег по наклонной дорожке 4*- 30*, бег с использованием искусственной тяги 7 – 8 кг и т.д.); упражнения типа «спрыгивание – выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с ядром – броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 метров, эстафетах 4 x 100 м, 4 x 400 м.

3. Бег на средние и длинные дистанции

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки.

1. Ознакомление и обучение технике бега на виражах в условиях манежа.
2. Обучение технике стартового разбега.
3. Обучение технике старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500 метров.
4. Обучение технике с изменением ритма и скорости бега.
5. Ознакомление с тактикой бега чемпионов Олимпийских игр В. Куца, П. Болотникова, Т. Казанкиной, С. Мастерковой и др.
6. Развитие общей физической подготовленности.
7. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.
8. Развитие скоростно-силовых качеств.
9. Воспитание морально-волевых качеств.

Средства и методы обучения и тренировки: дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки.

Повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; «фартлек», переменный бег; бег в гору; контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500 метров в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300 метров с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

Одним из основных контрольных вступительных тестов для бегунов на средние и длинные дистанции является бег в равномерном темпе от 6 до 12 минут. Наблюдать за сохранением темпа и самочувствия после бега (внешние признаки утомления, пульс, частота дыхания).

4. Спортивная ходьба

Задачи обучения и тренировки:

- совершенствование техники спортивной ходьбы;

- развитие быстроты, силы, гибкости, координации движений;
- развитие общей и специальной выносливости.

Средства и методы обучения спортивной технике: применяются специальные упражнения скорохода, рекомендуемые для предыдущей возрастной группы, на больших отрезках дистанции и при более высокой скорости ходьбы, повторное прохождение отрезков дистанции 200 – 1000 метров со средней и околоредельной скоростью (не нарушая правил ходьбы).

Ходьба в переменном темпе на отрезках 1000 – 3000 метров с поддержанием высокой частоты шагов (190 – 200 шагов в минуту). Длительная ходьба в равномерном темпе (походы) до 25 километров.

Специальные беговые и прыжковые упражнения, совершенствование техники бега на отрезках 30 – 100 метров.

Пробегание отрезков дистанции от 200 до 800 метров со средней и высокой скоростью. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности 10 – 15 километров.

Бег на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение тренировочной дистанции 10 – 15 километров в равномерном и переменном темпе. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (дистанция 5, 10 километров).

Подвижные и спортивные игры (легкая атлетика, баскетбол, футбол и др.) в подготовительном периоде тренировки.

Содержание программы 3 года обучения

III. Теоретические занятия (для всех учебных групп).

1. Физическая культура и спорт в России: личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; всероссийские соревнования школьников; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

2. История развития легкоатлетического спорта: развитие легкой атлетики в СССР после Октябрьской социалистической революции; легкая атлетика в современном обществе; развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека: ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

5. Места занятий, оборудование, инвентарь: беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция; оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

6. Основы техники видов легкой атлетики: общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

6. Методика обучения и тренировки: особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика: принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

7. Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

IV. Практические занятия

4. Общая физическая подготовка (для всех учебных групп и для спортсменов всех специализации).

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся, овладение имитационными умениями и навыками;
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки:

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

Упражнения из других видов спорта.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам;

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам;

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты;

Волейбол.

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации в легкой атлетике, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

5. Бег на короткие дистанции Задачи обучения и тренировки:

- воспитание скоростно-силовых,

- воспитание скоростных,
- воспитание силовых качеств,
- приобретение соревновательного опыта

Средства и методы обучения спортивной технике: спринтерский бег на контролируемых скоростях, беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения – старт с ходьбы или медленного бега; старт с падения; старт с опорой на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30 – 40 см от беговой дорожки; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях; просмотр кинокольцовок и техники бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движения. Подвижные и спортивные игры. Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 4*- 30*; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5 – 2,5 кг) на голених, бег с отягощениями 2 – 5 кг на поясе; бег по наклонной дорожке 4*- 30*, бег с использованием искусственной тяги 7 – 8 кг и т.д.); упражнения типа «спрыгивание – выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с ядром – броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 метров, эстафетах 4 x 100 м, 4 x 400 м.

6. Бег на средние и длинные дистанции

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки.

10. Ознакомление и обучение технике бега на виражах в условиях манежа.
11. Обучение технике стартового разбега.
12. Обучение технике старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500 метров.
13. Обучение технике с изменением ритма и скорости бега.
14. Ознакомление с тактикой бега чемпионов Олимпийских игр В. Куца, П. Болотникова, Т. Казанкиной, С. Мастерковой и др.
15. Развитие общей физической подготовленности.
16. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.
17. Развитие скоростно-силовых качеств.
18. Воспитание морально-волевых качеств.

Средства и методы обучения и тренировки: дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки.

Повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; «фартлек», переменный бег; бег в гору; контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500 метров в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300 метров с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

Одним из основных контрольных вступительных тестов для бегунов на средние и длинные дистанции является бег в равномерном темпе от 6 до 12 минут. Наблюдать за сохранением темпа и самочувствия после бега (внешние признаки утомления, пульс, частота дыхания).

5. Спортивная ходьба

Задачи обучения и тренировки:

- совершенствование техники спортивной ходьбы;
- развитие быстроты, силы, гибкости, координации движений;
- развитие общей и специальной выносливости.

Средства и методы обучения спортивной технике: применяются специальные упражнения скорохода, рекомендуемые для предыдущей возрастной группы, на больших отрезках дистанции и при более высокой скорости ходьбы, повторное прохождение отрезков дистанции 200 – 1000 метров со средней и околопредельной скоростью (не нарушая правил ходьбы).

Ходьба в переменном темпе на отрезках 1000 – 3000 метров с поддержанием высокой частоты шагов (190 – 200 шагов в минуту). Длительная ходьба в равномерном темпе (походы) до 25 километров.

Специальные беговые и прыжковые упражнения, совершенствование техники бега на отрезках 30 – 100 метров.

Пробегание отрезков дистанции от 200 до 800 метров со средней и высокой скоростью. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности 10 – 15 километров.

Бег на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение тренировочной дистанции 10 – 15 километров в равномерном и переменном темпе. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (дистанция 5, 10 километров).

Подвижные и спортивные игры (легкая атлетика, баскетбол, футбол и др.) в подготовительном периоде тренировки.

Планируемые результаты освоения Программы 1 года обучения

В результате освоения программы учащиеся должны **знать:**

- основы истории развития легкой атлетики в России;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- В результате освоения программы учащиеся должны **уметь:**
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по легкой атлетике;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Метапредметные результаты освоения программы:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать в группах;
- развитие способностей подростков.

Личностные результаты освоения программы:

- ориентация на понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так окружающих людей;

— устойчиво-позитивное отношение к здоровому образу жизни. **Планируемые результаты освоения Программы 2 года обучения** В результате освоения программы учащиеся должны **знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

В результате освоения программы учащиеся должны **уметь:**

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия;
- выполнять технические действия в соревнованиях по легкой атлетике;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

Метапредметные результаты освоения Программы:

- умение работать как индивидуально, так и в группах;
- развитие способностей подростков.
- развитие физических способностей подростков.
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей в решении учебных и познавательных задач, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Личностные результаты освоения Программы:

- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Планируемые результаты освоения Программы 3 года обучения

В результате освоения программы учащиеся должны **знать:**

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по легкой атлетике;
- техническую и тактическую подготовку;
- строевые команды;
- методику развития физических качеств;
- общие рекомендации к созданию презентаций;

В результате освоения программы учащиеся должны **уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения

для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- выполнять технические действия в соревнованиях по лёгкой атлетике;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

Метапредметные результаты освоения Программы:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Личностные результаты освоения Программы:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- сформированная мотивация на достижения в спорте;
- здоровый образ жизни.
- потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- сформированная мотивация на достижения в спорте;
- здоровый образ жизни

5. Средства контроля

Измеряется развитие личностных качеств обучающихся путём тестирования и анкетирования. Используются в работе следующие методики диагностики:

- на мотивацию избегания неудач Т. Элерса;
- опросник Шмишека «Акцентуация характера»;
- шкала «тренер-спортсмен», разработанная Ю.Ханиным и А.Самбуловым;
- шкала Шуберта «Степень готовности к риску»;
- опросник Айзенка по определению темперамента.

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса

При организации учебно-воспитательного процесса используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы, приёмы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода – обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи.

Большинство методов основываются на главном – упражнении, реализуемом тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Повторный метод

Основная цель повторного метода – выполнять движения, действия, задания определённое число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них. Подобные методы называют также тренировочными, а иногда гимнастическими. Они могут различаться по характеру и величине проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и др.); по характеру повторности (повторный, интервальный и др.); по характеру выполнения (темповой, равномерный, переменный и др.); по составу упражнения (целостный, расчленённый и др.); по направленности (облегчающий, усложняющий и др.). Различия в методах определяются также внешними условиями, в которых выполняются учебные и тренировочные задания, а также использованием снарядов, тренажеров, специальной аппаратуры и пр.

Игровой метод

Игровой метод весьма эффективен и его необходимо широко использовать, особенно при подготовке юных спортсменов. Движения, действия, задания выполняются с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия. Чаше используется выполнение отдельных упражнений и заданий в подвижных играх, элементов спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах. При этом игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

Соревновательный метод

При таком методе упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно может помочь соревновательный метод при развитии силы, быстроты, выносливости и других качеств.

Соревновательный метод используется также при обучении спортивной технике, её элементам и связкам, точности движений и др. Этот метод также эффективен при воспитании способности более быстро решать поставленные задачи, умения выбрать оптимальный вариант действий в сложной обстановке. Соревновательный метод незаменим при необходимости сравнить результативность и выбрать наилучший из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разных способов выполнения упражнений, действий, тактических комбинаций и др.).

Важную роль в работе играет использование методов воспитания, обучения и тренировки. В значительной мере большинство методов основываются на педагогике – науке о воспитании, образовании и обучении подрастающего поколения. Как известно, главные её средства и методы – слово учителя, его объяснение, убеждение, контроль, оценка, исправление ошибок, повторение и др.; основные её принципы – сознательность, активность, доступность, систематичность, постепенность, повторность, наглядность и правила: от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.

Методы воспитания

Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них, – метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнование.

Методы обучения

Здесь используется слово (объяснения, указания, напоминание, разбор и др.), наглядность (киновидеодемонстрация, наблюдения, кинограммы и др.), непосредственная помощь учащемуся (в занятии позы, в выполнении отдельных движений и действий и др.), средства обратной связи.

Для превращения двигательного представления в действие есть лишь одно средство – практические попытки его воспроизведения. При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчленённого упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

Методы тренировки

В основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей спортсменов, разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

В зависимости от выбранных методов воспитания, обучения и тренировки каждое средство спортивной подготовки может быть использовано по-разному, при этом изменяется воздействие и нагрузка в количественном и качественном отношении. Вместе с тем один и тот же метод, применённый для одного средства, но в разных внешних условиях, может дать различный эффект.

В спортивной практике необходимо учитывать возможность решения нескольких задач одним методом. В названии метода обычно выделена его преимущественная направленность. Разумеется, необходимо принимать во внимание и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение упражнения или задания, а также влияние тренера могут быть осуществлены одновременно несколькими методами. Например, выполнение спортивного упражнения в утяжелённом снаряжении, в переменном темпе и с ускорениями. Другой пример – объяснение тренером-преподавателем темы учащимся с одновременным показом. Одновременно действуют несколько методов, один из них определяет организацию, а другой – способ выполнения. Так происходит в групповом, круговом, поточном или других методах. В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовленностью занимающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

Все *методические приёмы*, используемые при организации учебно-воспитательного процесса в рамках реализации программы делятся на 4 группы: словесные, наглядные, практические, соревновательно-игровые.

Оценочные материалы

Нормативы общей физической подготовки

Таблица 1

Оценка общей физической подготовленности учащихся 13-14 лет (по В.И.Ляху)

| Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст | Пол | Уровень | | |
|------------------------|-------------------------------------|---------|-----|-------------|-----------|-------------|
| | | | | низкий | средний | высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Скоростные | Бег 30м, с | 11 | М | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже |
| | | | Д | 6,4 | 6,3-5,7 | 5,1 |
| | | 12 | М | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 |
| | | | Д | 6,2 | 6,0-6,4 | 5,0 |
| | | 13 | М | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 |
| | | | Д | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
| | | 14 | М | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 |
| | | | Д | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| | | 15 | М | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 |
| | | | Д | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3·10 м, с | 11 | М | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже |
| | | | Д | 10,1 | 9,7-9,3 | 8,9 |
| | | 12 | М | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 |
| | | | Д | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| | | 13 | М | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 |
| | | | Д | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| | | 14 | М | 9,3 | 8,7-8,3 | 8,0 |
| | | | Д | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| | | 15 | М | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 |
| | | | Д | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | М | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше |
| | | | Д | 130 | 150-175 | 185 |
| | | 12 | М | 145 | 165-180 | 200 |
| | | | Д | 135 | 155-175 | 190 |
| | | 13 | М | 150 | 170-190 | 205 |
| | | | Д | 140 | 160-180 | 200 |
| | | 14 | М | 160 | 180-195 | 210 |
| | | | Д | 145 | 160-180 | 200 |
| | | 15 | М | 175 | 190-205 | 220 |
| | | | Д | 155 | 165-185 | 205 |
| Выносливость | 6-минутный бег | 11 | М | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше |
| | | | Д | 700 | 850-1000 | 1100 |
| | | 12 | М | 950 | 1100-1200 | 1350 |
| | | | Д | 750 | 900-1050 | 1150 |
| | | 13 | М | 1000 | 1150-1250 | 1400 |
| | | | Д | 800 | 950-1100 | 1200 |
| | | 14 | М | 1050 | 1200-1300 | 1450 |
| | | | Д | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| | | 15 | М | 1100 | 1250-1350 | 1500 |
| | | | Д | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 11 | М | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше |
| | | | Д | 4 | 8-10 | 15 |
| | | 12 | М | 2 | 6-8 | 10 |
| | | | Д | 5 | 9-11 | 16 |
| | | 13 | М | 2 | 5-7 | 9 |
| | | | Д | 6 | 10-12 | 18 |
| | | 14 | М | 3 | 7-9 | 11 |
| | | | Д | 7 | 12-14 | 20 |
| | | 15 | М | 4 | 8-10 | 12 |
| | | | Д | 7 | 12-14 | 20 |

| | | | | | | |
|--|--|----|---|---|-------|----|
| | на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол. раз | 13 | М | 1 | 5-6 | 8 |
| | | | Д | 5 | 12-15 | 19 |
| | | 14 | М | 2 | 6-7 | 9 |
| | | | Д | 5 | 13-15 | 17 |
| | | 15 | М | 3 | 7-8 | 10 |
| | | | Д | 5 | 12-13 | 16 |

Оценка общей физической подготовленности учащихся 15-16 лет (по В.И.Ляху)

| Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст | Пол | Уровень | | |
|------------------------|---|---------|-----|-------------|-----------|-------------|
| | | | | низкий | средний | высокий |
| Скоростные | Бег 30м, с | 16 | М | 5,2 и выше | 5,1-4,8 | 4,4 и ниже |
| | | | Д | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| | | 17 | М | 5,1 | 5,0-4,7 | 6,1 |
| | | | Д | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| Координационные | Челночный бег 3-10 м, с | 16 | М | 8,2 и выше | 8,0-7,6 | 7,3 и ниже |
| | | | Д | 9,7 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| | | 17 | М | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 |
| | | | Д | 7,2 | 9,6-8,7 | 8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16 | М | 180 и ниже | 195-210 | 230 и выше |
| | | | Д | 160 | 170-190 | 210 |
| | | 17 | М | 190 | 205-220 | 240 |
| | | | Д | 160 | 170-190 | 210 |
| Выносливость | 6-минутный бег | 16 | М | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше |
| | | | Д | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| | | 17 | М | 1100 | 1300-1400 | 1500 |
| | | | Д | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | М | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше |
| | | | Д | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
| | | 17 | М | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше |
| | | | Д | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); На низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол, раз | 16 | М | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше |
| | | | Д | 6 | 13-15 | 18 |
| | | 17 | М | 5 | 9-10 | 12 |
| | | | Д | 6 | 13-15 | 18 |

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3x10 м. В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечаются две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее

носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 4. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Подтягивание. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Нормативы специальной физической подготовленности для обучающихся 13 лет

| № п/п | Контрольное упражнение | Мальчики | | | Девочки | | |
|----------|---|----------|--------|--------|---------|--------|--------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 60м, с | 8,7 | 9,3 | 10,0 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| 2 | Тройной прыжок с места, см | 620 | 550 | 500 | 530 | 470 | 400 |
| 3 | Бросок набивного мяча из-за головы, см | 550 | 430 | 380 | 480 | 380 | 340 |
| 4 | Бег 300м, мин., с | 53,0 | 59,0 | 1.05,0 | 57,0 | 1.01,0 | 1.10,0 |
| 5 | Бег 600м, мин., с | 1.54,0 | 2.05,0 | 2.20,0 | 2.13,0 | 2.25,0 | 2.35,0 |

Нормативы специальной физической подготовленности для обучающихся 14-15 лет

| № п/п | Контрольное упражнение | Юноши | | | Девушки | | |
|----------|---|--------|--------|--------|---------|--------|--------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 60м, с | 8,2 | 8,7 | 9,3 | 9,4 | 9,9 | 10,5 |
| 2 | Бег 100м, с | 13,4 | 14,2 | 15,2 | 15,8 | 17,0 | 18,0 |
| 3 | Тройной прыжок с места, см | 720 | 650 | 600 | 560 | 500 | 440 |
| 4 | Бросок набивного мяча из-за головы, см | 700 | 600 | 500 | 450 | 420 | 360 |
| 5 | Бег 800м, мин., с | 2.30,0 | 2.40,0 | 2.50,0 | 3.00,0 | 3.15,0 | 3.30,0 |

**Нормативы специальной физической подготовленности
для обучающихся 16 лет**

| № п/п | Контрольное упражнение | Юноши | | | Девушки | | |
|----------|---|--------|--------|--------|---------|--------|--------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 60м, с | 7,8 | 8,2 | 8,7 | 8,9 | 9,4 | 9,9 |
| 2 | Бег 100м, с | 12,7 | 13,4 | 14,2 | 14,8 | 15,8 | 17,0 |
| 3 | Тройной прыжок с места, см | 750 | 700 | 640 | 600 | 550 | 500 |
| 4 | Бросок набивного мяча из-за головы, см | 750 | 650 | 550 | 480 | 430 | 380 |
| 5 | Бег 800м, мин., с | 2.20,0 | 2.30,0 | 2.40,0 | 2.45,0 | 3.00,0 | 3.15,0 |

6. Учебно-методические средства обучения

1. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М. : Академия , 2008. - 464 с.
3. Колодницкий, В. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011 год. – 93 с.
4. Лахов В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. - М.: Советский спорт, 2004 - 512с.
5. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией Н.Г. Озолина и В.И. Воронина. - М., Физкультура и спорт, 1978 - 598с.
6. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
7. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
8. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
9. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
10. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
11. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.
12. Никитушкин, В. Г., Губа В.П., Ганеев В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие – М.: Олимпия Пресс, 2006 – 224 с.
13. Оринчук, В. А. Легкая атлетика и методика преподавания: учебное пособие для студентов всех форм обучения / В.А. Оринчук, А.Н. Оринчук. - Нижний Новгород: ООО «Издательство «Пламя», 2012. - 120 с.
14. Орлов Р. П. Легкая атлетика. - М.: Олимпия пресс, 2006. - 527 с.
15. Попов, В. Б, Суслов Ф.П. Юный легкоатлет. - М.: ФиС, 1984 - 224с.
16. Правила соревнований по легкой атлетике (редакция 2016 года).
17. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика. Учебник / Под общ. ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. - М.: Академия, 2013. - 288 с.

18. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.

Занятия проводятся в спортивном зале и школьном стадионе. Для проведения занятий в секции легкой атлетики необходимо следующее оборудование и инвентарь:

| № п/п | Оборудование и инвентарь | Количество |
|----------|--------------------------------------|------------|
| 1. | Беговая дорожка | 1 шт. |
| 2. | Палочка эстафетная | 4 шт. |
| 3. | Свисток | 1 шт. |
| 4. | Сектор для прыжков в длину | 1 шт. |
| 5. | Рулетка 10 м | 1 шт. |
| 6. | Скамейка гимнастическая | 2 шт. |
| 7. | Стенка гимнастическая | 2 шт. |
| 8. | Гимнастический мат | 6 шт. |
| 9. | Стойки и планка для прыжков в высоту | 1 комплект |
| 10. | Фитнес коврик | 10 шт. |
| 11. | Скакалка | 16 шт. |
| 12. | Мяч набивной 1 кг | 5 шт. |
| 13. | Мяч набивной 2 кг | 5 шт. |
| 14. | Мяч набивной 3 кг | 5 шт. |
| 15. | Конусы | 10 шт. |
| 16. | Компьютер | 1 |
| 17. | Видео проектор | 1 |