

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
районная Детско-юношеская спортивная школа
пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от 06.06.2024 г

Утверждаю:
Директор МКОУ ДО ДЮСШ
_____ С. Ю. Кормильцев
приказ от 26.07.2024 г. № 104-од

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Легкая атлетика»
(ознакомительный уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7- 9 лет
Срок реализации программы: 10 месяцев
Разработчик: Хазиева Диляра Ринатовна,
тренер-преподаватель

пгт Красная Поляна, 2024

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

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

5. Распоряжение Министерства образования Кировской области № 1500 от 21.12.2022 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Кировской области».

6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

7. Приказ министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.09.2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам их обучения по этим программам».

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021 г.).

10. Устав Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования районная Детско-юношеская спортивная школа пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области.

Направленность программы: Физкультурно - спортивная.

Актуальность обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества.

Педагогическая целесообразность: программа является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности обучающихся при занятиях лёгкой атлетикой.

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 обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.

Новизна программы. Данная программа включает в себя не только обучение технике бега и прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств,

способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы средствами ОФП. Легкая атлетика при начальной подготовки позволяет выявить задатки и способности, привить интерес к тренировочным занятиям.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 9 лет.

2. Цели и задачи программы

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

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта – легкая атлетика, возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение спортивной техникой и тактикой;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

3. Формы и режим реализации программы.

Параметры организация образовательного процесса

Показатели учебной нагрузки (42 недели)	Ознакомительный уровень
Срок обучения	10 месяцев
Возраст	от 7 до 9 лет
Число обучающихся в группе	15-25 чел
Количество часов в неделю	4 ч/нед
Общее количество часов в год	168ч
Количество занятий в неделю	2
Общее количество занятий в год	84

Срок реализации программы: 10 месяцев, форма обучения – очная.

Режим занятий: Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (академический час 45 минут). Организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

На обучение зачисляются все желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности (наличие медицинской справки). Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в два года.

Формы организации деятельности на занятиях

- теоретические и практические учебно-тренировочные занятия;
- освоение техники легкоатлетических упражнений;
- контрольные испытания;
- календарные соревнования
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

4. Ожидаемые результаты

По окончании программы обучающиеся:

Будут знать:

- историю возникновения Лёгкой атлетики;
- базовую технику;
- принципы здорового образа жизни спортсмена;
- назначение общеразвивающих упражнений;
- требования к спортивной дисциплине.
- основные технические и тактические приемы
- правила восстановления организма после тренировок;
- назначение специально беговых упражнений;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;

Будут уметь:

- выполнять стартовые позиции;
- выполнять специально беговые упражнения;
- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специально беговые упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- применять тактические и технические приемы;
- пользоваться спортивным инвентарём;
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

Данная программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории легкой атлетики;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях на лыжах и правила его предупреждения.

Формы контроля 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 обучающихся.

Промежуточный контроль проводится после освоения обучающимися 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.

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 обучающимися технико-тактических приемов по легкой атлетике, контрольных стартов и т.п. по оценки «зачет», «незачет».

Этапы педагогического контроля

Этап	Сроки контроля	Цель контроля	Формы контроля	Методы контроля	Оценочн критерии
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы, раздела	Тестирование, физические упражнения, соревнования	Наблюдение, опрос, карты результатов, протоколы	Высокий Средний Низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Контрольные нормативы Презентации	Карты результатов физической и технической подготовки	Высокий Средний Низкий
Итоговый контроль	По окончании реализации программы	Выявление уровня освоения программы	Контрольные нормативы Соревнование	Карты результатов физической и технической подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации	Высокий Средний Низкий

5. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации и итогового контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1		Беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	56	5	51	тестирование
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	56	5	51	тестирование

4	Техническая Тактическая подготовка (ТТП)	52	5	47	тестирование
5	Промежуточная аттестация	2		2	Контрольно-тестовые упражнения
6	Итоговое занятие	1		1	Беседа, открытое занятие
	Итого	168	16	152	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Техника безопасности на занятиях. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. История возникновения и развития легкой атлетики. Современное состояние легкой атлетики. Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой. Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Общая физическая подготовка

Теория: Методы и средства ОФП. Значение ОФП в подготовке легкоатлетов

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, спортивные игры.

Правила игры. Оборудование и инвентарь.

Теория: Права и обязанности легкоатлетов. Замечания, предупреждения и удаление спортсменов с дистанций. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Специальная физическая подготовка

Теория: Значение СФП в подготовке легкоатлетов. Методы и средства СФП в тренировке легкой атлетики.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой), быстроты перехода от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, специальной ловкости. Подвижные и спортивные игры.

Личная и общественная гигиена.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами.

Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Теория: Характеристика техники сильнейших легкоатлетов. Анализ тактических действий сильнейших легкоатлетов. Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Анализ записанной на видео техники низкого старта и стартового разгона каждого занимающегося группы.

Практика: Классификация и терминология техники бега, прыжков в длину. Анализ выполнения техники бега с низкого старта, с высокого старта. Анализ техники выполнения прыжка в длину с места, с разбега.

Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и

специальных упражнений для их исправления в учебно-тренировочных группах. Анализ записанной на видео техники низкого старта и стартового разгона каждого занимающегося группы. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса. Определение фаз спортивной работоспособности по данным ЧСС. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью ЧСС.

Особенности техники спец. беговых упражнений.

Высокое поднятие бедра. Упражнение выполняется с максимально частой работой ногами, и при этом минимальным продвижением вперед. Задача – поочередно поднимать вверх согнутые в колене ноги. Спина прямая, для этого руки при первых выполнениях положите на пояс. Нога ставится на носок, бедро поднимается прямо перед собой, каждый раз тянется максимально вверх. Изучив упражнение, прибавьте активную работу рук.

Захлест голени. Забрасывание голени назад до касания ягодиц пятками. Скорость продвижения минимально, максимально частая работа ногами. Спина прямая, избегайте наклона вперед.

Бег на прямых ногах. Практически бег на носках с прямыми ногами. Толчковая нога, прямая выносится вперед и приземляется на носок, следующая нога начинает движение уже с носка. Ноги обязательно прямые, наклон назад при этом упражнении чуть ли не приветствуется.

Семенящий бег. Руки висят как плети. Короткие быстрые шаги с максимальной частотой. Нога сначала приземляется на носок, затем перекачивается на пятку. Наклон вперед, короткий, но быстрый толчок вперед-вверх.

Выпрыгивание. Каждый шаг – это как бы прыжок вперед –вверх, маховая нога при этом, согнутая в колене, выносится максимально вверх; приземление на носок.

Выпрыгивание с махом ноги. Начало так же как в предыдущем упражнении. В момент достижения наивысшей точки полета, маховая нога из положения вытянутого вперед колена производит как бы толчок об воздух, резко выносится назад- вниз. Приземление происходит на опорную ногу. Такой прыжок с махом ноги. Тоже повторяется другой ногой.

Ускорения. Выполняемые непосредственно после С/У, закрепляют навыки в процессе бега. Обычно делают 2-3 максимальных ускорений на короткие дистанции.

6. Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела, темы	Формы занятий	Методы, приемы, материалы	Форма подведения итогов
	Вводное занятие	Теоретическое занятие	информирование беседа тестирование знаний	
1.	Теоретическая подготовка			
1.1	История развития легкой атлетики. Правила соревнований	Теоретические и практические занятия	объяснительно-иллюстративный	опрос, наблюдение
1.2	Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях	Теоретические и практические занятия	поисковый	опрос, тест

1.3	Основные упражнения и техника по легкой атлетике	Групповые тренировочные занятия	практический, упражнения для изучения техники, тактики по легкой атлетике	контрольные нормативы
2.	Физическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	Групповые тренировочные занятия	практический	сдача контрольных нормативов по ОФП
2.2	Специальная физическая подготовка	Занятие-соревнование	практический	сдача контрольных нормативов по СФП
3.	Вид спорта			
3.1	Техническая подготовка	Занятие-соревнование	наглядно-практический	контрольные упражнения
3.2	Тактическая подготовка	Занятие-соревнование	общефизические упражнения	контрольные упражнения
3.3	Психологическая подготовка	Теоретические и практические занятия	поисковый	тестирование
3.4	Контрольные испытания	Теоретические и практические занятия	самостоятельная подготовка	тестирование
3.5	Игровая деятельность	Занятие-соревнование	подвижные игры	соревнование
4.	Техника вида спорта			
4.1	Бег на короткие дистанции	Групповые тренировочные занятия	игровой метод, мотивация, личный пример	контрольные упражнения
4.2	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	Тренировочное занятие	игровой метод, мотивация, личный пример	контрольные упражнения
4.3	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	Тренировочное занятие	игровой метод, мотивация, личный пример	контрольные упражнения
4.4	Метание малого мяча	Тренировочное занятие	игровой метод, мотивация, личный пример	контрольные упражнения
4.5	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Групповые тренировочные занятия	игровой метод, мотивация, личный пример	контрольные упражнения
	Итоговое занятие	Групповое	соревнование	тестирование соревнования

7. Материально-технические условия реализации программы

Занятия проводятся 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.

Требования к специальной одежде: спортивная форма и обувь.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	шт	6
2	Палочка эстафетная	шт	4
3	Стартовые колодки	шт	4
4	Гантели массой от 0,5 до 3 кг	шт	6
5	Маты гимнастические	шт	90
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	шт	10
7	Пистолет стартовый	шт	1
8	Рулетка 30 м	шт	2
9	Мяч теннисный	шт	20
10	Насос для накачивания мяч в комплекте с иглами	шт	2
11	Скакалка гимнастическая	шт	20
12	Скамейка гимнастическая	шт	13
13	Секундамер	шт	2
14	Свисток	шт	2
15	Штанга	шт	1
16	Баскетбольный мяч	шт	5
17	Лестница координационная	шт	1
19	Планка для прыжков в высоту	шт	1
20	Мяч футбольный	шт	10
21	Стенка гимнастическая	шт	1

Информационное обеспечение. Ноутбук. Планшет. Учебные видеofilмы с записями мастер классов. Специализированные журналы, книги.

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель, имеющий среднее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями вида спорта, стремящийся к профессиональному росту.

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 аптечка 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.
- 3.

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.

Обучающимся 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.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	7	7.5	6.8	5.6	7.6	7.3	5.8

		8	7.1	6.6	5.4	7.3	6.8	5.6
		9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	7	Без учета времени					
		8						
		9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
3.	Прыжок в длину с места (см)	7	100	130	155	90	120	150
		8	110	140	165	100	135	155
		9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	1	2	4	2	7	12
		8	1	3	4	3	9	14
		9	1	4	5	3	10	16
		10	1	4	5	4	12	18
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	7	10	11	12	9	10	11
		8	10	11	12	9	10	11
		9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16

Условия выполнения контрольных испытаний:

1. Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30, 60 метров, финишная отметка, стартовый флажок.

Описание теста:

По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии и в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились, даётся сигнал стартера.

2. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста:

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3. Отжимание в упоре на руках (для оценки уровня силовой выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.п.- упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание - до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий.

4. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.п. - вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

Оценка специальных физических качеств включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. Критерием, служит минимальное время.

Оценка технической подготовки включает правильное выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»).

ТЕСТЫ

Лёгкая атлетика. Ходьба и бег

1. Что включает в себя легкая атлетика?

- А) плавание, метание, прыжки, ходьба;
- Б) стрельба, ходьба, бег, прыжки;
- В) бег, ходьба, прыжки, метание.

2. Чем отличается бег от ходьбы?

- А) ничем;
- Б) скоростью и фазой полета;
- В) опорой на две ноги.

3. Какие команды стартер дает при беге на короткие дистанции?

- А) на старт, внимание, марш;
- Б) на старт, внимание, побежали;
- В) на старт, марш.

4. Назовите физические качества:

- А) четкость, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость;
- Б) сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений.
- В) резкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость.

5. Что не относится к легкой атлетике?

- А) прыжок в длину с места
- Б) кувырок вперед
- В) челночный бег
- Г) метание малого мяча
- Д) упражнение "мост"

6. Какие бывают короткие дистанции?

- А) 30 м, 60 м, 100 м.
- Б) 1 км, 1500 м, 800 м.

7. Для чего нужен режим дня?

- А) чтобы правильно распределять свое время в течение дня и все успевать;
- Б) чтобы не забывать какое число;
- В) чтобы знать какая погода.

8. Перечисли (2-3 примера) виды бега в лёгкой атлетике:

9. Перечисли (2-3 примера) виды прыжков в лёгкой атлетике:

Тест раздела "Лёгкая атлетика"- бег, прыжки, метание. Двигательные качества.

Система оценки: [5 балльная](#)

Список вопросов теста

Вопрос 1

Как называют лёгкую атлетику?

Варианты ответов

- Принцесса спорта
- Королева спорта
- Богиня спорта

Вопрос 2

Как называется обувь для бега?

Варианты ответов

- Шиповки
- Кеды
- Бутсы

Вопрос 3

Какие бывают метательные снаряды?

Варианты ответов

- палка, копье, диск, ядро, молот
- футбольный мяч, диск, ядро, молот, волейбольный мяч
- малый мяч, граната, копье, диск, ядро, молот

Вопрос 4

Какие бывают прыжки в легкой атлетике?

Варианты ответов

- прыжки в высоту, в длину с разбега, с места, тройной прыжок
- прыжки в воду, в длину с разбега, с места, прыжки в высоту
- прыжки через скакалку, в длину с разбега, тройной прыжок, прыжки с трамплина

Вопрос 5

Какие бывают короткие дистанции?

Варианты ответов

- 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м
- от 10 до 40 м; 60м и 100 м
- 1 км, 30 м, 60 м

Вопрос 6

Назовите физические качества?

Варианты ответов

- четкость, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость
- сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений
- резкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

Вопрос 7

Что включает в себя легкая атлетика?

Варианты ответов

- плавание, метание, прыжки, ходьба
- стрельба, ходьба, бег, прыжки
- бег, ходьба, прыжки, метание

Вопрос 8

Какие команды стартер дает при беге на короткие дистанции?

Варианты ответов

- На старт! Внимание! Приготовиться! Марш!
- На старт! Внимание! Марш!
- На старт! Марш!

Вопрос 9

Кросс – это...?

Варианты ответов

- бег с барьерами
- бег по пересеченной местности
- бег с ускорением

Вопрос 10

К видам легкой атлетики не относятся?

Варианты ответов

- прыжки через гимнастического коня
- прыжки с шестом
- спортивная ходьба

Вопрос 11

Результат в прыжках в длину с разбега зависит от?

Варианты ответов

- быстрого выноса маховой ноги
- максимальной скорости разбега и отталкивания
- способа прыжка

Вопрос 12

Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит?

Варианты ответов

- бег на короткие дистанции
- бег на длинные дистанции
- бег на средние дистанции

Вопрос 13

При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой?

Варианты ответов

- по самочувствию
- по частоте дыхания
- по частоте сердечных сокращений (пульсу)

Вопрос 14

Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...?

Варианты ответов

- улучшению спортивного результата
- травмам
- экономии сил

Вопрос 15

Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает столько метров?

Варианты ответов

- 3000; 5000; 10000
- 1500; 5000; 10000
- 5000; 10000; 42000

Вопрос 16

Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

Варианты ответов

- 2
- 1
- 3

Вопрос 17

Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

Варианты ответов

- лечь отдохнуть
- перейти на ходьбу до восстановления дыхания
- выпить как можно больше воды

Вопрос 18

Бег на короткие дистанции называется?

Варианты ответов

- спринт
- кросс
- марафон

Вопрос 19

Как называется спортивное сооружение, на котором проводятся уроки физкультуры по лёгкой атлетике?

Варианты ответов

- спортивная площадка
- спортивное поле
- спортивный городок

Вопрос 20

К легкоатлетическим прыжкам не относятся?

Варианты ответов

- в высоту с разбега
- через скакалку
- в длину с разбега

Вопрос 21

Один из способов прыжка в высоту называется?

Варианты ответов

- переступание
- перешагивание
- перемахивание

Вопрос 22

Прибор для измерения скорости бега – это...?

Варианты ответов

- Секундомер
- Спидометр
- Динамометр

Вопрос 23

Какое двигательное качество развивает метание?

Варианты ответов

- Быстроту, выносливость
- Координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Гибкость, ловкость

Вопрос 24

Правильное дыхание во время бега?

Варианты ответов

- Вдох через рот, выдох через нос
- Вдох через нос, выдох через рот
- Вдох и выдох через рот

Вопрос 25

Признаками чрезмерного утомления являются?

Варианты ответов

- Покраснение кожи
- Потливость
- Бледность, тошнота

8. Список литературы

Для педагога:

1. Выставкин И.Н., Сеницкий З.П. Специальные упражнения лёгкоатлетов / 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.: Terra-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 лёгкоатлетов / 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 детей и родителей:

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. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Сайт Управления образования Вятскополянского района
6. Сайт МКОУ ДО ДЮСШ пгт Красная Поляна

Календарно-тематический планирование

№	Тема занятий	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Теория ОФП	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ в легкой атлетике. Легкоатлетическая разминка.	2
2	ОФП	Повороты, разновидность ходьбы, упражнения на осанку. ОРУ. Подвижные игры.	2
3	ТП	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	2
4	ТП	Совершенствование техники спринтерского бега. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	2
5	ОФП	ОРУ. Ознакомление с специально беговыми упражнениями. Подвижные игры.	2
6	ТП	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Выполнение стартовых команд	2
7	ОФП	Свободные, медленные пробежки по дорожке стадиона (спортплощадки) 2x50 м. К месту старта возвращаться шагом, восстановить дыхание.	2
8	ТП	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	2
9	ТП	Разновидность бега. Медленный бег. ОРУ. Свободные, медленные пробежки по дорожке стадиона (спортплощадки) 2x50 м.	2
10	ТП	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега	2
11	ОФП	Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места. Элементы спортивных игр.	2
12	ОФ ПТП	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 30 м.	2
13	ОФП	Специально беговые упражнения. Совершенствование толчка одной ногой с места. Подвижные игры.	2
14	ТП ОФП	ОРУ. Контрольное занятие: бег 30 м. Подвижные игры	2
15	ТП	Ускорения 2x50 м; между ускорениями отдых в спокойной ходьбе до места старта.	2
16	Теория ТП	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	2

17	ТП	Ускорения 2x50 м; между ускорениями отдых в спокойной ходьбе до места старта. Совершенствование толчка одной ногой с места. Подвижные игры.	2
18	ТП	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	2
19	ОФП	Развитие гибкости (гимнастические упр. с элементами акробатики). Подвижные игры.	2
20	ОФП	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 60. Подвижные игры	2
21	ОФП	Развитие гибкости(гимнастические упр.) подвижные игры .	2
22	ОФП	ОРУ. Кроссовая подготовка 400м	2
23	ОФП	ОРУ. Медленный бег. Специально беговые упр.	2
24	ОФП	ОРУ. Кроссовая подготовка 400м	2
25	ОФП	30 м ускоренный бег, 30 м очень медленный бег.	2
26	ОРУ ТП	ОРУ. Кроссовая подготовка 400м.	2
27	ОРУ ТП	ОРУ. Совершенствование техники бега: -совершенствование движения рук -совершенствование движения ног и таза -совершенствование работы рук в сочетании с работой ног	2
28	ТП	Контрольный забег 400м	2
29	ОФП	30 м ускоренный бег, 30 м очень медленный бег	2
30	ОФП	ОРУ. Медленный бег. Развитие гибкости. Подвижная игра.	2
31	ОФП	Медленный бег. ОРУ. 30 м ускоренный бег, 30 м очень медленный.	2
32	ОФП	ОРУ. Медленный бег. Развитие гибкости. Подвижная игра.	2
33	ТП	Разновидности бега. ОФП. Техника выполнения низкого старта. Бег на короткие дистанции	2
34	ТП	Челночный бег 4x10, 6x10	2
35	ТП	Разновидности бега. Техника выполнения низкого старта. Бег на короткие дистанции	2
36	ТП	Бег 30,60м	2
37	ОФП ТП	Медленный бег. ОРУ. Развитие гибкости. Высокий старт, низкий старт	2
38	ТП	Бег на средние учебные дистанции.	2
39	ТП	Бег на короткие дистанции 30 -60. Медленный бег.	2
40	ОФП ТП	Общая физическая подготовка. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).	2
4	ОФП ТП	ОФП. Бег на короткие дистанции 30 -60. Медленный бег.	2
14	ОФП	ОФП. Бег в медленном темпе.	2
2	ОФП	ОРУ. Контрольное занятие по бегу на короткие дистанции.	2
43	ОФП	ОФП. Бег в медленном темпе. Подвижные игры.	2
44	ТП	Бег с предварительной ходьбой. Специально беговые упражнения.	2
45	ТП	Контрольный урок: бег 30, 60 м	2
46	ОФП	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры.	2
47	ОФП	ОРУ. ОФП. Круговая тренировка	2
48	ТП ОФП	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2
49	ОФП	ОФП. Медленный бег	2
50	ТП ОФП	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2
51	ОФП	ОФП. Круговая тренировка	2
52	ОФП	Контрольное занятие: эстафета 4x30	2
53	ТП ОФП	Челночный бег 3x10. Эстафета 4x30	2
54	Теория ОФП	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением	2
55	ТП	ОФП. Равномерный бег 400-500м.	2

56	ОФП ТП	СП ОФП. Бег 30, 60 м	2
57	ОФПТП	ОФП. Равномерный бег 400-500м.	2
58	ТП	Бег на средние учебные дистанции.	2
59	ОФП ТП	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 400-500	2
60	ТП	СП ОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).	2
61	ОФП ТП	ОФП. Кроссовый бег 500 м.	2
62	ТП	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60м.	2
63	ОФП	ОФП с набивными мячами	2
64	ТП	СП ОФП. Составление и проведение занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 4 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	2
65	ОФП	ОФП с набивными мячами	2
66	ОФПТП	ОФП. Кроссовый бег 500 м.	2
67	ОФП ТП	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 400-500м.	2
68	ОРУ ТП	ОРУ. Челночный бег 6*10 м.	2
69	ОРУ ОФП	ОРУ. Подвижные игры	2
70	ОРУ ОФП	ОРУ. Подвижные игры	2
71	ОФП	ОРУ. Бег в течение 5 мин. Подвижная игра.	2
72	ОФПТП	ОФП. Кросс в умеренном темпе.	2
73	ТП	Соревнования по бегу на короткие дистанции	2
74	ОФП	ОФП. Бег с ускорением. Эстафеты 4х60	2
75	ОФП	Соревнования эстафеты 4х60	2
76	ТП	Бег на средние дистанции	2
77	ТП	ОРУ. Челночный бег 3*10 м	2
78	ОФП	Подвижные игры	2
79	ОФП	Подвижные игры	2
80	ТП ОФП	Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2
81	ТП	СП. Повторный бег 3*60м.	2
82	ОФП	Подвижные игры	2
83	ОФП	Подвижные игры	2
84		Промежуточная аттестация	2
	Итого		168 ч