

Министерство образования и науки Самарской области

Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье
Приволжского района Самарской области

Согласовано:

Руководитель СП ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

 С.А. Фирсова

« 9 » августа 2019 г.



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

 Л.Ю. Сергачева

« 9 » августа 2019 г.

Приказ № 944/19

от « 9 » августа 2019 г.

Программа принята решением
педагогического совета СП «Детско-юношеская
спортивная школа»
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
протокол № 1 от « 9 » августа 2019 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «Легкая атлетика»

Возраст обучающихся 9-18 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Разработчик: Ширяев Игорь Вячеславович
педагог дополнительного образования

с. Приволжье 2019 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Направленность: образовательной программы «Легкая атлетика»-физкультурно-спортивная.

2.2 Новизна данной программы заключается в адаптации количества выделяемых часов в работе на массовость, а не спортивное мастерство, а также приобретение практических навыков и теоретических знаний в области легкой атлетике.

2.3 Актуальность. Статистические данные свидетельствует о том, что в период обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 4-5 раз. В связи с данным фактом наибольшую актуальность приобретает процесс целенаправленной подготовки детей в условиях дополнительного образования. Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно - правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1. ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
4. Конвенции о правах ребенка.
5. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Этап спортивной подготовки начинается в младшем школьном возрасте и заканчивается в старших классах. Занятия строятся в основном по типу широкой общей физической подготовки с комплексным использованием доступных средств всестороннего физического воспитания и общего «спортивного образования» (формирование основ техники спортивных движений, включенных в программу общеобразовательной школы, спортивные занятия по интересам, участие в массовых состязаниях по комплексной программе и т.д.). В данной программе предлагается работа с предоставлением обучающемуся возможность испробовать свои способности в различных упражнениях и лишь, потом выбрать вид спортивной специализации. В данной программе учебный процесс разбит на несколько этапов:

- а. Спортивно-оздоровительный для начинающих групп – 3года обучения (9- 12лет)
- б. Спортивно-оздоровительный для продолжающих с выбором спортивной специализации – 5 лет обучения (13-18лет)

2.4 Цель программы: Воспитание высоконравственной, духовной и физически здоровой, патриотически-настроенной личности, владеющей навыками поведения в экстремальных условиях.

2.5 Задачи Программы: - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; -

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

2.6. Возраст обучающихся

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной Программе и минимальное количество детей в группе приведены в таблице.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап для начинающих	3	9	10 – 12
Спортивно-оздоровительный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8 – 10

2.7. Срок реализации-изучение программного материала рассчитано на 8 лет

2.8. Форма занятий-очная

2.9.Режим занятий- занятия проводятся на спортивной площадке и в спортивном зале, продолжительность занятий в секции 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом между ними 10 минут. Количество занимающихся в каждой группе минимальное-10 чел, максимальное-20 чел.

2.10. Форма проведения занятий: - групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-

преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с

содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках

Программы;

- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией учреждения;

- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;

- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;

- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;

- судейская практика.

2.11. Ожидаемые результаты:

На1 этапе 1-3 года обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

На2 этапе 4-8 года обучения(этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на районных и областных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

2.12. Способы определения результативности:

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов по годам и этапам освоения Программы приведены в таблицах

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов СОГ-1 года обучения

Год обучения		I год обучения			
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	пол	возраст		
			Приемные 9	10	11
Скоростные	Бег 20м. с\х, сек.	(м)	2.7	2.7	2.7
		(д)	3.0	3.0	2.9
	Бег 30м. с\х, сек.	(м)	4.4	4.1	3.8
		(д)	4.6	4.5	4.4
	Бег 60м.с\с,сек.	(м)	9.9	9.7	9.5

	Бег 100м.с\с,сек	(д)	11.3	11.0	10.7
		(м)	15.2	14.8	14.0
	Бег 300м, сек.	(д)	17.0	16.8	16.0
		(м)	57.0	61.0	65.0
	Бег 1000м, сек.	(д)	1.13.0	1.09.0	1.05.0
		(м)	4.57.0	4.48.0	4.37.0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с/м, м.	(д)	132	142	152
		(м)	140	152	163
	Тройной прыжок в длину с\м, м.	(д)	4.80	5.00	5.20
		(м)	5.40	5.60	5.80

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов

СОГ-2 года обучения

Год обучения			II год обучения		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	пол	возраст		
			10	11	12
Скоростные	Бег 20м. с\х, сек.	(м)	2.7	2.7	2.6
		(д)	3.0	2.9	2.7
	Бег 30м. с\х, сек.	(м)	4.8	4.6	4.4
		(д)	5.5	5.2	5.0
	Бег 60м.с\с,сек.	(м)	8.4	8.1	7.8
		(д)	9.9	9.4	9.1
	Бег 100м.с\с,сек	(м)	14.0	13.4	12.8
		(д)	17.0	16.0	15.3

	Бег 300м, сек.	(м)	46.0	43.3	41.5
		(д)	56.0	53.0	50.0
	Бег 1000м, сек.	(м)	3.40.0	3.25.0	3.10.0
		(д)	4.35.0	4.10.0	3.55.0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с/м, м.	(м)	152	163	174
		(д)	142	152	160
	Тройной прыжок в длину с\м, м.	(м)	5.60	5.80	6.20
		(д)	5.00	5.20	5.40
Разряд			III юн.		

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов СОГ- 3 года обучения

Год обучения			III год обучения		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	пол	возраст		
			11	12	13
Скоростные	Бег 20м. с\х, сек.	(м)	2.7	2.6	2.5
		(д)	2.9	2.7	2.6
	Бег 30м. с\х, сек.	(м)	4.6	4.4	4.3
		(д)	5.2	5.0	5.1
	Бег 60м.с\с,сек.	(м)	8.1	7.8	7.7
		(д)	9.4	9.1	9.0
	Бег 100м.с\с,сек	(м)	13.4	12.8	12.6
		(д)	16.0	15.3	15.0
	Бег 300м, сек.	(м)	43.3	41.5	41.1
		(д)	53.0	50.0	49.7

	Бег 1000м, сек.	(м)	3.25.0	3.10.0	3.00.0
		(д)	4.10.0	3.55.0	3.40.0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с/м, м.	(м)	163	174	185
		(д)	152	160	167
	Тройной прыжок в длину с\м, м.	(м)	5.80	6.20	6.50
		(д)	5.20	5.40	5.80
			II юн.		

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов

СОГ 4-8 года обучения

Год обучения		Год обучения					
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	пол	СОГ -4	СОГ-5	СОГ -3	СОГ -4	СОГ -5
			12лет	13лет	14 лет	15 лет	16 лет
Скоростные	Бег 20м. с\х, сек.	(м)	2.7	2.7	-	-	-
		(д)	3.0	3.0	-	-	-
	Бег 30м. с\х, сек.	(м)	4.3	4.3	-	-	-
		(д)	4.9	4.9	-	-	-
	Бег 60м.с\с,сек.	(м)	7.6	7.5	7.2	7.1	7.0
		(д)	8.8	8.6	8.2	8.0	7.8
	Бег 100м.с\с,сек	(м)	12.4	12.1	11.7	11.4	11.1
		(д)	14.7	14.0	13.6	13.0	12.8
	Бег 300м, сек.	(м)	40.0	38.9	37.3	36.0	35.3
		(д)	48.0	46.0	44.0	42.0	41.0
	Бег 1000м, сек.	(м)	3.00.0	2.48.0	2.47.0	2.40	2.35.0

						.0		
		(д)	3.40.0	3.30.0	3.20.0	3.15.0	3.05.0	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с/м, м.	(м)	140	152	163	174	185	
		(д)	132	142	152	160	167	
	Тройной прыжок в длину с\м, м.	(м)	5.40	5.60	5.80	6.20	6.50	
		(д)	4.80	5.00	5.20	5.40	5.80	
Разряд			I юн.			III взр.	II взр.	Iвзр.

2.13. Формы проведения итоговой реализации образовательной программы

- участие в соревнованиях
- открытые занятия
- спартакиады

3. Учебно-тематический план

3.1. Продолжительность и объем реализации программы

Учебный план программы составлен на основании учебного плана Учреждения исходя из 36 учебных недель.

На всех этапах подготовки 6 часов в неделю

№ п/п	Разделы подготовки	Группы СОГ	
		СОГ до 3 лет	СОГ свыше 3 лет
1.	Теоретическая подготовка	8	8
2.	Общая физическая подготовка	81	74
3.	Специальная физическая подготовка	10	14

4.	Техническая подготовка	80	64	
5.	Тактическая подготовка	15	10	
6.	Контрольно-переводные испытания	4	4	
7.	Участие в соревнованиях	6	18	
8.	Инструкторская и судейская практика	2	4	
9.	Другие виды спорта и подвижные игры	10	20	
10.	Медицинское обследование			
Итого		216		
		216		

4.Содержание программы

Для групп СОГ 1-3 года.

1.Теоретические занятия

1.Физическая культура и спорт в России:

- ФКиС - как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- Единая спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики;
- Место легкой атлетики в общей системе физического развития;
- Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта.

2.История развития легкоатлетического спорта:

- Место легкой атлетики в программе Олимпийских игр;
- Развитие легкой атлетики в России - резерва сборной команды страны;
- Рекорды легкой атлетики в России.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- Общие понятия о строении организма человека;
- Система кровообращения и значение крови;
- Ознакомление с расположением основных мышечных групп и их работоспособность, подвижность в суставах;
- Влияние физических упражнений на мышечные ткани;
- Дыхание и газообмен, воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4. Гигиена и врачебный контроль:

- Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- Причины травм и их профилактика;
- Понятие о тренированности;
- Значение массажа и самомассажа; Личная гигиена спортсмена; Питание спортсмена; Врачебный контроль и самоконтроль; Оказание первой медицинской помощи при травмах.

5. Место занятий, оборудование и инвентарь:

- Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция
- Места занятий для прыжков и метания;
- Оборудование мест учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Инвентарь для учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Одежда и обувь.

6. Основы техники видов легкой атлетики:

- Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;
- Индивидуальные особенности выполнения техники движения;
- Взаимосвязь техники и тактики во время соревнований.

7. Методика обучения и тренировка:

- Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков;
- Роль учебных наглядных пособий и технических средств для правильного обучения;
- Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- Определение и исправление ошибок;
- Перспективное планирование;
- Индивидуальный план;
- Разминка и ее значение в учебно - тренировочных занятиях;
- Участие в соревнованиях.

8. Инструкторская и судейская практика:

- Вид соревнований;

- Ознакомление с правилами соревнований;
- Подготовка мест занятий и соревнований;
- Судейская коллегия, ее состав и обязанности;
- Правила и обязанности судей;
- Принципы составления расписания соревнований;
- Организация проведения соревнований;
- Самостоятельное проведение разминки;
- Самостоятельное проведение учебно - тренировочных занятий;
- Обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

II. Практические занятия

1. Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий);
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;
- расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

2. Ходьба и бег

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

3. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

4.Общеразвивающие упражнения с предметам:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

5.Общеразвивающие упражнения с отягощениями

- гантели, гири, мешки с песком.
- наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различныхи.п.;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

6.Упражнения из других видов спорта

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

III.Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития силы

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;
- приседания на двух и на одной ноге с отягощением, с сопротивлением партнёра, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнёра, упражнения на сопротивление;
- Упражнения для развития быстроты
- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;
- бег различныхи.п.;
- быстрое приседание и вставание;
- бег с тах скоростью до 100м;
- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60м;
- бег с хода на 10,20,30 и 60м;

2. Упражнение для развития общей и скоростной выносливости

- медленный бег от 400 до 2000м;
- кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км;
- смешанное передвижение чередование ходьбы и бега (марш - бросок);
- многократноепробегание отрезков с изменением темпа, скорости и продолжительности бега;
- бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода);

3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц

- пружинистые приседания в положении выпада;
- движения в различных плоскостях;

- встряхивание рук и ног на месте и в движении;
- парные движения на разгибание и подвижность суставов;
- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

4. Беговые упражнения

- бег с горы, свободно, длина шага оптимальна; бег в гору;
- «семенящий» бег;
- имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверху;
- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

IV. Техническая- тактическая подготовка

1. Основы техники бега

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

1.1 Бег на короткие дистанции.

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание

1.2 Бег на средние и длинные дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

1.3 Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

2. Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

2.1 Прыжки в длину с места и с разбега.

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

V. Участие в соревнованиях

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: внутриучрежденческие, районные, областные. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные.

VI. Инструкторская и судейская практика

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

В процессе обучения, занимающиеся должны последовательно освоить следующий учебный материал:

- Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.
- Терминология вида спорта.
- Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки.
- Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок.
- Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера).
- Обязанности судьи на виде. Судейство внутри школьных соревнований.
- Обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований.
- Обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде внутри школьных соревнований.

VII. Другие виды спорта и подвижные игры

Гимнастика

Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих

ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из вися в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад).

Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

Акробатика

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове,

кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине,

кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

Баскетбол Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка.

Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Ручной мяч

Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол

Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку

Для групп СОГ 4-8 года обучения

1. Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в России:

- ФКиС - как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- Единая спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики;
- Место легкой атлетики в общей системе физического развития;
- Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта.

2. История развития легкоатлетического спорта:

- Место легкой атлетики в программе Олимпийских игр;
- Развитие легкой атлетики в России - резерва сборной команды страны;
- Рекорды легкой атлетики в России.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- Общие понятия о строении организма человека;
- Система кровообращения и значение крови;
- Ознакомление с расположением основных мышечных групп и их работоспособность, подвижность в суставах;
- Влияние физических упражнений на мышечные ткани;
- Дыхание и газообмен, воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4. Гигиена и врачебный контроль:

- Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- Причины травм и их профилактика;
- Понятие о тренированности;
- Значение массажа и самомассажа; Личная гигиена спортсмена; Питание спортсмена; Врачебный контроль и самоконтроль; Оказание первой медицинской помощи при травмах.

5. Место занятий, оборудование и инвентарь:

- Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция
- Места занятий для прыжков и метания;
- Оборудование мест учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Инвентарь для учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Одежда и обувь.

6. Основы техники видов легкой атлетики:

- Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;
- Индивидуальные особенности выполнения техники движения;
- Взаимосвязь техники и тактики во время соревнований.

7. Методика обучения и тренировка:

- Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков;
- Роль учебных наглядных пособий и технических средств для правильного обучения;
- Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- Определение и исправление ошибок;
- Перспективное планирование;
- Индивидуальный план;
- Разминка и ее значение в учебно - тренировочных занятиях;
- Участие в соревнованиях.

8. Инструкторская и судейская практика:

- Вид соревнований;

- Ознакомление с правилами соревнований;
- Подготовка мест занятий и соревнований;
- Судейская коллегия, ее состав и обязанности;
- Правила и обязанности судей;
- Принципы составления расписания соревнований;
- Организация проведения соревнований;
- Самостоятельное проведение разминки;
- Самостоятельное проведение учебно - тренировочных занятий;
- Обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

- Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий);
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;
- расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

1. Ходьба и бег

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

2. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различные и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

3. Общеразвивающие упражнения с предметам:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

4. Общеразвивающие упражнения с отягощениями

- гантели, гири, мешки с песком, (для всех учебных групп);
- наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных п.;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

5. Упражнения из других видов спорта

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный;

Специальная физическая подготовка:

Спортивная ходьба.

Бег на короткие дистанции.

Дальнейшее изучение и совершенствование в технике бега по прямой, с низкого старта и на вираже. Бег с ускорением по прямой 40-80 метров с высокого и низкого старта. Вход в поворот с высокого и низкого старта, пробегая 60-100 метров. Выход с поворота с ускорением на прямую с последующим выключением и бегом по инерции на отрезках от 50-60 метров до 100-120 метров. Пробежание виража и прямой в различном темпе: спокойно, средне и быстро. Бег по прямой с переключениями (20-30м быстро, 20м по инерции, повторяя 2-3 раза). Участие в курсовках и соревнованиях на 60, 100, 200 и 400 метров.

Специальные упражнения. Частично использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей возрастной группы. Бег в упоре на гимнастическую стенку или на другой предмет на частоту с сохранением правильной осанки и техники движения ног. Бег с резиновым амортизатором, с закрепленным за гимнастическую стенку, на частоту и на технику движения руками и ногами. Бег с преодолением сопротивлением партнера спереди и сзади. Бег в упоре на движущийся предмет (конь, козел и п.р.). Бег с забрасыванием голени назад и с высоким подниманием бедра на частоту при высоком положении ОЦТ. Пружинистые прыжки за счет проталкивания стопой. Бег прыжками с усилением последующих отталкиваний с переходом на свободный бег по прямой. Чередование бега с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад семенящего бега и прыжков в шаге сериями на отрезках 100-150м. Прыжки в шаге. Пружинистый и семенящий бег и отягощение (набивные мячи, гантели) и др.

Эстафетный бег

Дальнейшее изучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способом без перекладывания в зоне. Повторение передачи на спокойном беге попарно в не зоны передачи и в зоне. Тоже на средней и максимальной скорости. Определение контрольной отметки для допуска. Эстафетный бег по кругу с различной длиной этапов 40-50-60-100 метров. Пробежание эстафетной дистанции командой 8x50, 6x80, 4x100 метров и др. Эстафетный бег с преодолением препятствий, низких барьеров (50-60 см.) Участие в курсовках по пробеганию дистанций 4x100м., 4x200, 4x400м.

Специальные упражнения. Использовать упражнения, рекомендованные для бега на короткие дистанции.

Бег на средние дистанции и по пересеченной местности.

Дальнейшее изучения и совершенствование техники бега по дистанции на прямой и по повороту, высокого старта, стартового разгона и финиширования. Бег по прямой в среднем и быстром темпе на отрезках 80-100м.с мягкой постановкой ступни на грунт, с согласованной работой рук и сохранением правильной осанки. Вход в поворот после разгона по прямой на средней и максимальной скорости. Выход из поворота на средней и максимальной скорости с выключением и бегом по прямой по инерции. Бег с хода на отрезках от 40 до 120-150м. с последующим выключением и бегом по инерции. Повторное пробегание отрезков от 200-300м. до 600-800м. со средней и околопредельной скоростью. Длительный и спокойный бег на местности 2-3 км. - девушки и 5-10 км. – юноши. Чередование ходьбы и кроссового бега(постепенно уменьшая и сводя к минимуму ходьбу) на дистанциях 2-3 км.- девушки и 5-8 км. – юноши. Овладения особенностями техники бега в гору и под уклон. Бег в гору и под уклон на различной скорости, пробегая различные отрезки от 60-80м. до 1200-1500м. Повторный и переменный бег на местности от 1 до 5-6км. Пробегание дистанции в среднем темпе 500-1000м.- девушки и 800-3000м.- юноши. Участие в соревнованиях в беге на средние дистанции и в кроссах согласно правилам соревнований.

Специальные упражнения. Использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей возрастной группы. Различные пружинистые прыжки на двух ногах и с ноги на ногу без отягощения и с небольшим отягощением (2-6 кг). Бег в гору и под уклон в различном темпе и на различных отрезках. Бег и прыжки с ноги на ногу по песку и по снегу. Бег с резиновым амортизатором в заданном темпе от 2 до 5-6 минут. Бег прыжками на отрезках от 60-80м. до 150-200м., акцентируя проталкивание вперед. Прыжки и бег по лестнице различного наклона. Бег с забрасыванием голени назад и высоким подниманием бедра на дистанциях от 100м. до 300-400м.

Другие виды спорта и подвижные игры

Гимнастика

Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих

ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из вися в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад).

Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

Акробатика

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие(мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине,

кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

Баскетбол Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка.

Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Ручной мяч

Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол

Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку

5. Методическое обеспечение программы

На учебно-тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

При планировании спортивной подготовки детей избегаю форсирования и спешки. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости воспитанников.

На этапе начальной подготовки, во время учебного процесса, дети вовлекаются в систематические занятия физической культурой и спортом. Так как в это время происходит разносторонняя физическая подготовка.

В процессе тренировки применяются тренировочные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений.

- 2.увеличение темпов роста нагрузок от спортивно-оздоровительного этапа до этапа спортивной специализации на последующих этапах;
- 3.соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- 4.учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На 1 году подготовки основное внимание обучающегося и тренера- преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

На втором этапе спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Наряду с общей специальной физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Задачи подготовительной части тренировки:

- 1.Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
- 2.Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
- 3.Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- 1.различные подготовительные упражнения общего характера;
- 2.игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- 1.равномерный;
- 2.повторный;
- 3.игровой;
- 4.круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:
 - для овладения и совершенствования техники;
 - развития быстроты и ловкости;
 - развития силы;
 - развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

1. легкодозированные упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо

чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

5. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

5.1. Общие требования безопасности.

а) Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.
б) Место проведения занятия должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

в) К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий

г) Ученик должен:

- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера- преподавателя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их;

- начинать выполнение упражнений по сигналу тренера- преподавателя;

- знать и выполнять настоящую инструкцию;

- при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

5.2.2. Требования безопасности перед началом тренировочного занятия.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера- преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировочного занятия;

- выходить на место проведения тренировочного занятия с разрешения тренера- преподавателя;

- по команде тренера- преподавателя встать в строй для общего построения.

5.2.3. Требования безопасности во время проведения тренировочного занятия

БЕГ-обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку;
- во время бега смотреть только на свою дорожку;
- во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку;
- возвращаться на старт по крайней дорожке; при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером- преподавателем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление ученика на ноги.

Обучающийся должен:

- класть грабли зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- выполнять прыжки, когда тренер- преподаватель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега

5.2.4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера- преподавателя;
- с помощью тренера- преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера- преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации;
- по распоряжению тренера- преподавателя поставить в известность администрацию спортивной школы.

5.2.5. Требования безопасности по окончании урока.

Обучающийся должен:

- под руководством тренера- преподавателя убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения тренировочного занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

VII. Методика обучения и тренировка:

1. Составьте режим воспитанника спортивной школы.
 2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
 3. Индивидуальный план - что это такое?
 4. Виды соревнований по лёгкой атлетике.
- для иных обучающихся по решению педагогического совета школы.

6.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6.1.Список литературы.

1. В.Г.Никитушкин, Н.Н.Чесноков, В.Г.Брауэр, В.Б.Зеличенко.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003год.

2. В.А.Муравьев, Н.Н.Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009г.

3. В.Г.Алабин. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.

4. М.А. Годик. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

5. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.

6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 1985.

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

8. Л.П. Матвеев. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

9. В.Г Никитушкин, В.П. Губа. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.

10. М.Я. Набатниковой. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982.

11. В. Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.
12. В.П.Филин, Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
13. В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П. Губа. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000.
14. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986,
15. М.Н. Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.

6.2. Список интернет- ресурсов

16. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
17. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
18. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

Календарный учебный план(месяц, недельный цикл)

Поурочное планирование на 2019-2020 учебный год

на сентябрь месяц

Вид спорта легкая атлетика Группа СОГ

педагог дополнительного образования Ширяев И.В.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1	сентябрь			групповая	2	Т.Б.при занятиях легкой атлетикой.Обучение техники бега.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
2	сентябрь			групповая	2	Обучение техники высокого старта.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
3	сентябрь			групповая	2	Обучение техники стартового ускорения	СП ДЮСШ с. Приволжье	
4	сентябрь			групповая	2	Обучение техники бега в целом	СП ДЮСШ с. Приволжье	
5	сентябрь			групповая	2	Обучение техники бега по пересеченной местности.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
6	сентябрь			групповая	2	Обучение техники бега в гору.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
7	сентябрь			групповая	2	Обучение техники бега с горы	СП ДЮСШ с. Приволжье	
8	сентябрь			групповая	2	Игровые виды. Футбол	СП ДЮСШ с. Приволжье	
9	сентябрь			групповая	2	Игровые виды .Футбол	СП ДЮСШ с. Приволжье	
10	сентябрь			групповая	2	Контрольные нормативы	СП ДЮСШ с. Приволжье	
11	сентябрь			групповая	2	Бег по пересеченной местности	СП ДЮСШ с. Приволжье	
12	сентябрь			групповая	2	Обучение техники бега на короткие дистанции	СП ДЮСШ с. Приволжье	
13	сентябрь	30		групповая	2	Обучение техники бега на короткие дистанции	СП ДЮСШ с. Приволжье	

Поурочное планирование на 2019-2020 учебный год

на октябрь месяц

Вид спорта легкая атлетика Группа СОГ

педагог дополнительного образования Ширяев И.В.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1	октябрь			групповая	2	Спортивные игры. Футбол	СП ДЮСШ с. Приволжье	
2	октябрь			групповая	2	Обучение техники низкого старта.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
3	октябрь			групповая	2	Обучение техники финиширования.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
4	октябрь			групповая	2	Контрольный бег 60,100м	СП ДЮСШ с. Приволжье	
5	октябрь			групповая	2	Обучение постановки ног на опору при прыжке в длину с места.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
6	октябрь			групповая		Спортивные игры.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
7	октябрь			групповая	2	Обучение техники отталкивания, полета, приземления.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
8	октябрь			групповая	2	Оценка техники и прыжок на результат.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
9	октябрь			групповая	2	Обучение техники держания и выбрасывания мяча.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
10	октябрь			групповая	2	Спортивные игры.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
11	октябрь			групповая	2	Кроссовая подготовка	СП ДЮСШ с. Приволжье	
12	октябрь			групповая	2	Обучение техники метания в цель.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
13	октябрь			групповая	2	Спортивные игры	СП ДЮСШ с. Приволжье	

Поурочное планирование на 2019-2020 учебный год

на декабрь месяц

Вид спорта легкая атлетика Группа СОГ

педагог дополнительного образования Ширяев И.В.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1	декабрь			групповая	2	Спортивные игры.Мини футбол.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
2	декабрь			групповая	2	Спортивные игры.Мини футбол.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
3	декабрь			групповая	2	Спортивные игры.Мини футбол.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
4	декабрь			групповая	2	Спортивные игры.Мини футбол.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
5	декабрь			групповая	2	Спортивные игры.Мини футбол.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
6	декабрь			групповая	2	Коньковая подготовка.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
7	декабрь			групповая	2	Бег на коньках	СП ДЮСШ с. Приволжье	
8	декабрь			групповая	2	Бег на коньках	СП ДЮСШ с. Приволжье	
9	декабрь			групповая	2	Бег на коньках	СП ДЮСШ с. Приволжье	
10	декабрь			групповая	2	Бег на коньках	СП ДЮСШ с. Приволжье	
11	декабрь			групповая	2	Спортивные игры.Мини футбол.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
12	декабрь			групповая	2	Спортивные игры.Мини футбол.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
13	декабрь			групповая	2	Спортивные игры.Мини футбол.	СП ДЮСШ с. Приволжье	

Поурочное планирование на 2019-2020 учебный год

на февраль месяц

Вид спорта легкая атлетика Группа СОГ

педагог дополнительного образования Ширяев И.В.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1	февраль			групповая	2	Спортивные игры.Волейбол	СП ДЮСШ с. Приволжье	
2	февраль			групповая	2	Спортивные игры.Баскетбол	СП ДЮСШ с. Приволжье	
3	февраль			групповая	2	Лыжная подготовка.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
4	февраль	8		групповая	2	Спортивные игры.Волейбол	СП ДЮСШ с. Приволжье	
5	февраль	10		групповая	2	Лыжная подготовка.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
6	февраль	13		групповая	2	Лыжная подготовка.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
7	февраль	15		групповая	2	Гимнастические упражнения	СП ДЮСШ с. Приволжье	
8	февраль	17		групповая	2	Гимнастические упражнения	СП ДЮСШ с. Приволжье	
9	февраль	20		групповая	2	Спортивные игры.Волейбол	СП ДЮСШ с. Приволжье	
10	февраль	22		групповая	2	Спортивные игры.Баскетбол	СП ДЮСШ с. Приволжье	
11	февраль	24		групповая	2	Спортивные игры.Волейбол	СП ДЮСШ с. Приволжье	
12	февраль	27		групповая	2	Спортивные игры.Баскетбол	СП ДЮСШ с. Приволжье	

Поурочное планирование на 2019-2020 учебный год

на март месяц

Поурочное планирование на 2019-2020 учебный год

на май месяц

Вид спорта легкая атлетика Группа СОГ

педагог дополнительного образования Ширяев И.В.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1	май			групповая		Обучение техники финального ускорения в метании мяча.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
2	май			групповая		Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
3	май			групповая		Переменный бег 3000м	СП ДЮСШ с. Приволжье	
4	май			групповая		Эстафетный бег с передачей палочки на малой скорости	СП ДЮСШ с. Приволжье	
5	май			групповая		Эстафетный бег с передачей палочки на максимальной скорости	СП ДЮСШ с. Приволжье	
6	май			групповая		Тест Купера 12 мин.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
7	май			групповая		Спортивные игры Футбол.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
8	май			групповая		Спортивные игры Футбол.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
9	май			групповая		Сдача норм ГТО	СП ДЮСШ с. Приволжье	
10	май			групповая		Сдача норм ГТО	СП ДЮСШ с. Приволжье	
11	май			групповая		Контрольные нормативы.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
12	май			групповая		Спортивные игры.	СП ДЮСШ с. Приволжье	
13	май			групповая		Спортивные игры.	СП ДЮСШ с. Приволжье	