

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Ачитская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Принята  
на педагогическом совете  
Протоколт №1 от 30.08.2023 г.



**АДАптированная ДОПОЛнительная  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Лёгкая атлетика»**

Направленность: спортивная  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 1 год  
Составитель: Сидоров Д.А.  
педагог дополнительного образования  
должность

пгт Ачит 2023 год.

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа предназначена для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» образовательной программы.

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат).

**Актуальность** программы обусловлена рядом обстоятельств:

- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- восполнением недостатка двигательной активности, навыков по легкой атлетике у учащихся среднего и старшего школьного возраста во внеурочное время, с учетом недостаточного обеспечения необходимого уровня физического развития подготовленности их в общеобразовательных учреждениях;
- практической значимостью легкой атлетики, заключающейся в начальной профессиональной ориентации обучающихся, подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России;
- возрастанием интереса детей и молодёжи к легкой атлетике, как к одному из любимых видов спорта, способствующему всестороннему развитию физических качеств.

С помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья в области физической культуры и спорта направленность физкультурно-спортивная «Лёгкая атлетика» разработана в соответствии с

-Законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

-Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12. 2014г. № 1599.

-ФАООП УО (вариант 1 для обучающихся с легкой умственной отсталостью), приказ Министерства просвещения России от 24.11.2022г №1026.

-Адаптированной основной общеобразовательной программы ГБОУ СО «Ачитская школа-интернат».

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» разработана для оздоровления и физического развития детей 7-16 лет с нарушением интеллекта

Программа является модифицированной, в основу ее положены следующие программы:

- В.В. Белоусова «Обучение и совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции».
- Л.Л. Былеева «Прыжки. Метание»,
- В.П. Филин «Воспитание физических качеств у юных спортсменов».

Адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» в том, что она разработана с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в:

- адаптации содержания программного материала для освоения ребенком с ОВЗ направленной на раскрытие жизненными и социальными компетенциями;
- «пошаговом» предъявлении материала;
- осуществлении индивидуального подхода в работе с обучающимися с нарушением интеллекта при выполнении физических упражнений;
- использовании адекватных возможностям и потребностям обучающихся современных технологий, методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

Учебно-тренировочный процесс в легкой атлетике строится с учетом следующих закономерностей: всестороннего формирования и развития личности занимающихся; единства общей и специальной подготовки; непрерывности тренировочного процесса с циклическим нарастанием тренировочных нагрузок; индивидуальных особенностей при сознательном отношении к тренировке занимающихся, а также дидактических принципов педагогики.

*Основные принципы программы:*

*1 Принцип систематичности* (или повторности). Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

*2 Принцип наглядности.* Заключается в создании при помощи различных органов чувств представления о движении (просмотр видеоматериалов; наглядные пособия, таблицы; демонстрация выполнения упражнения и др.).

*3 Принцип доступности.* Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение предлагается после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

*4 Принцип постепенности.* Связан с применением физических нагрузок в процессе обучения и с постепенным усложнением техники выполняемых двигательных действий. В процессе обучения этот принцип реализуется по прямолинейно-восходящей линии, исключая скачкообразные колебания.

*5 Принцип оздоровительной направленности.* Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости.

*6 Принцип индивидуализации.* Учитываются индивидуальные и анатомо-физиологические особенности, разный уровень подготовленности каждого ребенка; половые и возрастные различия; психологические особенности и различная степень реагирования организма каждого учащегося на тренировочный процесс.

*7 Принцип сознательности и активности.* Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание учащимися сути производимого ими того или иного движения. Высокий уровень овладения техникой не возможен без проявления целеустремленности в применении своих способностей для достижения, как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

*8 Принцип воспитывающего обучения.* В процессе обучения решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств, положительных межличностных отношений, чувства команды).

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Лёгкая атлетика» рассчитана на обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте 7-16 лет и предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для девочек (мальчиков) 1-9 классов ГБОУ СО «Ачитская школа-интернат», не имеющих специальной подготовки в данной предметной области, но обладающие необходимыми способностями и проявившие личное желание, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление обучающегося в объединение производится с согласия родителей (законных представителей).

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 7 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» 1 год.

#### **Объем и сроки реализации программы.**

Программа реализуется в течение 34 учебных недель с 1 сентября по 31 мая учебного года. Недельный тренировочный цикл предусматривает нагрузку 2 занятия в неделю

Нагрузка 68 часов в год , продолжительность занятия 40 минут.

**Цель:** формирование физической культуры личности детей и подростков посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с легкоатлетической направленностью.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- развитие необходимых физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация движения, быстрота реакции, меткость);
- обучение правильному выполнению легкоатлетических упражнений.
- обучение навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование представлений об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

##### Воспитательные:

- воспитание волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- формирование знаний, навыков и умений для самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
- расширение сферы спортивно-культурных контактов подростков с нарушением интеллекта, занимающихся в объединении.

##### Развивающие

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- развитие двигательной активности обучающихся за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- развитие позитивного отношения к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Коррекционно-развивающие:

- развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, силы, силовой выносливости;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Оздоровительные:

- формирование навыков способствованию укреплению здоровья, профилактике заболеваний, укреплению здоровья и закаливание организма.

**Условия реализации программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» рассчитана на срок реализации – 1 год.

Количество часов в неделю/год: 2/68

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы, 11-16 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Входное тестирование, проводимое в начале года, определяет основные формы и методы работы дифференцированного обучения.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю, количество учебных занятий в год – 68 часов.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике рассчитана в академических часах (академический час – 40 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся.

Формы и методы организации занятий: Занятия проводятся с группой 10 – 12 человек. Формы организации детей на занятии: индивидуальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки. При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Основные учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной). В зависимости от задач и содержания занятия, периода тренировки, а главное, подготовленности обучающихся применяется первый или второй вариант.

На этапе начальной подготовки главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья обучающихся. Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе в занятия включены упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры,

эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП.

Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе. Большое внимание на этапе начальной подготовки отводится бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации. Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний.

Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

*Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий:*

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

## **Содержание программы дополнительного образования детей**

### **Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение мер безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке: дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева. Предупреждение травм несчастных случаев во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам. Гигиена, режим питания спортсмена; закаливание и укрепление здоровья. ОФП и СФП.

### **Общеразвивающие и специально беговые упражнения**

Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

*Упражнения из других видов спорта.*

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

*Подвижные игры.* Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча».

*Баскетбол.* Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди;

передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Волейбол.* Передачи в парах, через сетку, подачи мяча, блокирование, нападающий удар, двусторонняя игра.

Упражнения, способствующие наилучшему развитию скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с разбега, прыжки через препятствие. Гимнастические упражнения, упражнения с предметами и без предметов.

#### **Обучение техники бега на короткие дистанции**

Техника бега на отрезках 30-60 м. Изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт и стартовый разбег. Финиширование.

*Ходьба.* Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200,300, 400,500,600м).

*Бег.* Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

*Метание.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

#### **Обучение техники бега на средние дистанции**

Техника бега на отрезках 800-1500м. Работа рук, в сочетании с движениями ног, определение маховой и толчковой ноги. Техника бега по повороту. Финиширование.

#### **Обучение техники прыжка в длину с разбега**

Изучение специальных упражнений прыгунов, для совершенствования двигательных действий. Прыжки в длину с разбега изученными способами с повышенной точностью выполнения.

*Прыжки.* С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Оборудование и материалы используемые на занятиях: барьеры легкоатлетические, препятствия для бега, стойки для прыжков в высоту, стартовые колодки, шиповки для бега на короткие, средние и длинные дистанции, мячи, электромегафон.

#### **Эстафеты. Спортивные игры**

Развитие физических способностей в спортивных и подвижных играх с элементами легкой атлетики. Спортивные игры и эстафеты для группы начальной подготовки обучения.

### Контрольные старты

Контрольные старты и нормативы для группы начальной подготовки обучения.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	практика	Теория	
1	Вводное занятие	1	0	1	беседа
2	Общеразвивающие и спец. беговые упражнения	7	7		тестирование
3	Обучение техники бега на короткие дистанции	7	7	-	тестирование
4	Обучение техники бега на средние дистанции	5	5	-	зачет
5	Обучение техники прыжка в длину с разбега	4	4		тестирование
6	Эстафеты, спортивные игры	21	21	-	Результаты соревнований
7	Контрольные старты.	8	8	-	Промежуточная аттестация
	Всего	68	67	1	

### Планируемые результаты освоения Программы

В ходе обучения по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» обучающиеся приобретут совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств и компетенций.

#### *Личностные результаты:*

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;



желание заниматься тем или иным видом лёгкой атлетики;  
воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;  
развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;  
формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  
воспитание потребности оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Предметные результаты:***

Будут знать:

- правила поведения обучающихся при занятиях спортом;
- общие гигиенические требования к занимающимся легкойатлетикой;
- режим дня спортсмена;
- основные исторические события в развитии физкультуры и спорта;
- краткую историю олимпийского движения;
- краткие сведения о строении и функциях человеческого организма;
- общее понятие о технике спортивного упражнения;
- основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики;
- права и обязанности участников соревнований.

Будут уметь:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять разновидности ходьбы;
- пробежать в медленном темпе 3-10 мин.;
- бегать на короткие, средние и длинные дистанции;
- прыгать в длину с места и с разбега;
- прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- метать мяч в цель и на дальность.

***Метапредметные результаты:***

Будут уметь:

- планировать собственный режим труда и отдыха;
- соблюдать личную гигиену;
- использовать простейшие виды закаливания;
- соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице;
- работать в команде.

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

**«Легкая атлетика»  
на 2023 – 2024 учебный год**

Этапы образовательного процесса	
Начало реализации программы	01.09.2023
Окончание реализации программы	31.05.2024
Режим занятий	2 раза в неделю по 1 часу
Входной мониторинг	сентябрь
Текущий контроль	декабрь
Сроки промежуточной аттестации освоение программного материала	апрель
Итоговая аттестация	май
Каникулы, дополнительные дни отдыха, выходные	30.10-6.11.23; 30.12-15.01.24; 25.03-01.04.24
Продолжительность учебных занятий	68 часов

**Материально-техническое обеспечение программы**

1. Спортивный зал с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режимом.
2. Школьный стадион.
3. Спортивный инвентарь: секундомер, рулетка измерительная, щит баскетбольный с кольцом, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, гимнастический мат . канат для перетягивания, скакалка, обруч гимнастический, волейбольный мяч, футбольный мяч, баскетбольный мяч, теннисные столы и мячи.

**Материально-техническое обеспечение программы**

<i>Учебно-методическое обеспечение</i>	<i>Методическое обеспечение</i>
<p>Наглядные пособия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Элементы обучения бегу на короткие, средние длинные дистанции.</li> <li>- Передача эстафеты.</li> <li>- Прыжок в высоту способом «перешагивание».</li> <li>- Низкий старт.</li> <li>- Прыжок в длину разбега «перешагивание».</li> <li>- Метание мяча в цель</li> </ul>	<p>Литературы для педагога:</p> <p>Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: «Академия», 2003</p> <p>Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 240с.</p> <p>Кузнецова, З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников /З.И. Кузнецова// Физическая культура в школе. _М.:Просвещение, 2008.- 7-9с</p> <p>Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В.И. Лях.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008.- 272 с.</p> <p>Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ А.М. Максименко.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2011.- 319с.</p> <p>Никитский, Б.Н. Физическое воспитание детей и подростков/ Отв. Ред. Б.Н. Никитский.- М.: Моск. Обл. пед.ин-т, 2013. - 59 с.</p>

	<p>Филин, В.П. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2009.-119 с.</p> <p>Фомин, Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания/ Н.А. Фомин, В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2012.-175 с.</p> <p>Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.- 399с.</p> <p>Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. М.: Советский спорт, 2007</p> <p>Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапаев В.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. М., 2005</p> <p>Полищук В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. Киев, «Олимпийская литература», 2009</p> <p>Холодов Ж.К. и др. Легкая атлетика в школе: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2009 Литература для обучающихся:</p>
--	--

### Формы промежуточной аттестации

Школьные, районные, областные соревнования

### Оценочные и методические рекомендации

**Ожидаемые результаты.** После года обучения в кружке ребенок наберет достаточный уровень общей физической подготовленности, расширит кругозор знания в легкой атлетике.

Знать:

- историю развития легкой атлетики;
- правила соревнований;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- основы самоконтроля;
- способы предупреждения травм.

Уметь:

- соблюдать режим дня;
- выполнять основные виды движений без посторонней помощи;
- организовывать специальную самостоятельную разминку;
- уметь управлять своими эмоциями и противостоять утомлению;
- применять полученные знания и умения в игре с разными противниками.

Для контроля за общей и специальной физической подготовленностью два раза в год (в сентябре и мае) проводится тестирование.

Подготовка и выполнение испытаний комплекса ГТО проводятся в процессе занятий и в ходе самостоятельной работы в течение всего года.

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты	
		12-15 лет	16-17 лет
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	дев 11,3-9,9 мал 10,5-9,4	дев 10,9-9,7 мал 10,1-9,0

2	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	дев 6,0-5,6 мал 5,6-5,1	дев 5,9-5,2 мал 5,3-4,8
3	Кросс без учета времени 1000 (м)		
4	Прыжок в длину с места (см)	дев 120-155 мал 110-160	дев 130-175 мал 155-200
5	Подтягивание на перекладине ,отжимание кол-во раз	дев 2-6 мал 1-4	дев 4-8 мал 3-8
6	Бросок набивного мяча снизу вперед двумя руками 1 кг (м)	дев 6,0-8,0 м мал 7,0-10,0 м	дев 7,0-9,0 м мал 9,0-12,0 м

**Календарно-тематическое планирование  
дополнительной образовательной программы «Лёгкая атлетика»**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1		беседа	Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности в спортивном зале и на улице.	1
2		Учебно-тренирующая	Общефизическая подготовка	1
3		Учебно-тренирующая	Специальная физическая подготовка	1
4		Учебно-тренирующая	Специальная физическая подготовка	1
5		Игровая	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
6		Игровая	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
7		Учебно-тренирующая	Комбинированный бег	1
8		Учебно-тренирующая	Комбинированный бег	1
9		групповая	Кроссовый бег	1
10		групповая	Бег со сменой направления	1
11		Учебно-тренирующая	«Гладкий» бег	1

		групповая		
12		Учебно-тренирующая групповая	Эстафетный бег	1
13		Учебно-тренирующая групповая	Эстафетный бег	1
14		Игровая	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
15		Учебно-тренирующая групповая	Прыжки через скакалку	1
16		Учебно-тренирующая	Прыжки через препятствия.	1
17		Учебно-тренирующая	Прыжки через препятствия.	1
18		Учебно-тренирующая	Постановка стопы на грунт (опору)	1
19		Учебно-тренирующая	Кроссовая подготовка	1
20		Учебно-тренирующая	Специально-беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.	1
21		Учебно-тренирующая	Специально-беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.	1
22		Игровая	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
23		Контрольно-учетная	Контрольные старты. Пробегание отрезков на 800-1500м	1
24		Учебно-тренирующая	Работа ног на отрезках 30-60 м.	1
25		Учебно-тренирующая	Работа ног на отрезках 30-60 м.	1
26		Учебно-тренирующая	Работа рук на отрезках 30-60 м	1
27		Контрольно-учетная	Эстафеты. Веселые старты	1

28		Учебно-тренирующая	Согласованные движения рук и ног на отрезках 30-60 м	1
29		Контрольно-учетная	Контрольные старты. Пробегание отрезков на короткие 30-60м дистанции.	1
30		Учебно-тренирующая	Согласованные движения рук и ног на отрезках 30-60 м	1
31		Контрольно-учетная	Эстафеты. Веселые старты	1
32		Учебно-тренирующая	Ускорения по дистанции	1
33		Учебно-тренирующая	Согласованные движения рук и ног на отрезках 100-400 м	1
34		Учебно-тренирующая	Игры с бегом и передачей мяча	1
35		Учебно-тренирующая	Прыжки в высоту с прямого разбега	1
36		Контрольно-учетная	Учебная игра «Мини-футбол»	1
37		Учебно-тренирующая	Ускорения по дистанции, стартовый разгон	1
38		Учебно-тренирующая	Бег с преодолением препятствий	1
39		Учебно-тренирующая	Специально-беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени	1
40		Учебно-тренирующая	Техника бега пробегания по виражу	1
41		Учебно-тренирующая	Ускорения по дистанции с выходом в поворот	1
42		групповая	Круговая тренировка	1
43		Учебно-тренирующая	Ускорения по дистанции, челночный бег	1
44		групповая	Постановка стопы на грунт, наклон туловища при старте	1
45		Учебно-тренирующая	Выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги	1
46		Учебно-	Ускорения по дистанции с выходом в	1

		тренирующая	поворот	
47		Учебно-тренирующая	Ускорения по дистанции с выходом в поворот	1
48		Учебно-тренирующая	Прыжки в длину с места и с разбега	1
49		Контрольно-учетная	Контрольные старты. Пробегание отрезков на короткие 30-60м дистанции.	1
50		Контрольно-учетная	Метание малого мяча в цель и даль	1
51		Игровая	Эстафеты с бегом и прыжками	1
52		Учебно-тренирующая	Техника передачи и приема эстафетной палочки	1
53		Учебно-тренирующая	Беговые упражнения и многоскоки	1
54		Учебно-тренирующая	Упражнения с набивными мячами	1
55		Учебно-тренирующая	Прыжки в высоту с прямого разбега	1
56		Учебно-тренирующая	Учебная игра «Пионербол»	1
57		Контрольно-учетная	Контрольные старты. Пробегание отрезков 30- 60 м	1
58		Учебно-тренирующая	Свободные ускорения по 400-600м	1
59		групповая	Бег в поворот и по повороту	1
60		Учебно-тренирующая	Прыжки в шаге через планку высотой 30-60м	1
61		Учебно-тренирующая	Прыжки через препятствие	1
62		Учебно-тренирующая	Прыжки в шаге через планку высотой 30-60м	1
63		Учебно-тренирующая	Прыжки с 3-5 шагов разбега с запрыгиванием на маты	1
64		Игровая	Эстафеты с бегом и прыжками	1
65		Учебно-тренирующая	Прыжки в длину с места с подтягиванием коленей вперед	1
66		Учебно-	Бег по повороту и ускорение	1

		тренирующая		
67		Контрольно-учетная	Ускорения на отрезках 30-60м дистанции.	1
68		Контрольно-учетная	Пробегание дистанции на 800-1500м	1
			<b>Итого</b>	<b>68</b>

### Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

### ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки /юноши/

	нормативы	оценка	ГНП		
			1	2	3
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.4	5.2	5.1
		4	5.5	5.3	5.2
		3	5.6	5.4	5.3
	Прыжок в длину с места, м	5	140	150	160
		4	125	135	145
		3	110	120	130
	Тройной прыжок с места, м	5	5.00	5.20	5.30
		4	4.90	5.10	5.20



		3	4.80	5.00	5.10
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	8.00	9.00	10.00
		4	7.50	8.50	9.50
		3	7.00	8.00	8.50
	Вес снаряда	кг.	1	1	1
С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0
		4	10.6	10.4	10.2
		3	10.8	10.6	10.4
	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80	3.20
		4	2.60	2.70	3.10
		3	2.50	2.60	3.00
	Метание мяча 150 гр, м	5	20.00	30.00	35.00
		4	18.00	25.00	30.00
		3	15.00	20.00	25.00
	Бег 1000 м, мин.	5	-	-	4.10

## **ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки**

*/девушки/*

	нормативы	оценка	ГНП			
			1	2	3	
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.8	5.7	5.6	
		4	5.9	5.8	5.7	
		3	6.0	5.9	5.8	
	Прыжок в длину с места, м	5	135	145	155	
		4	120	130	140	
		3	105	115	125	
	Тройной прыжок с места, м	5	4.90	5.10	5.20	
		4	4.80	5.00	5.10	
		3	4.70	4.90	5.00	
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	7.00	7.30	7.60	
		4	6.50	6.80	7.10	
		3	6.00	6.30	6.40	
	Вес снаряда	кг.	1	1	1	
	С Ф П	Бег 60 м со старта, с	5	10.4	10.2	10.0
			4	10.6	10.4	10.2
3			10.8	10.6	10.4	
Прыжок в длину, м		5	2.70	2.80	3.00	
		4	2.60	2.70	2.90	
		3	2.50	2.60	2.80	
Метание мяча 150 гр, м		5	16.00	18.00	20.00	
		4	14.00	16.00	18.00	
		3	12.00	14.00	16.00	
Бег 600 м, мин.		5	-	-	2.30	
		4	-	-	2.40	
		3	-	-	2.50	



## Используемая литература

- 1 Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002
- 2 Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
- 3 Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с.:
- 4 Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.- 2005.-№8.- С.29.
- 5 Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы. М.; Просвещение, 1993г.
- 6 Андреев С. Н. Мини-футбол в школе. М., Советский спорт, 2008 г.
- 7 Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998 г.
- 9 Геллер Е. М. На старт вызывает Спортландия.- Мн.: Польша,1988.-176с.
- 11 Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.
- 12 Зотов О. А. О реализации государственной политики в области физической культуры и детско-юношеского спорта в гг., исходя из уставных целей и задач Объединения «Юность России» // Педагогическая мастерская. -2005.-№6.-С.33.
- 13 Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград,2009 г.
- 14 Ерёмченко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.
- 15 Ковалько В. И. Школа физкультминутки., Москва, «ВАКО», 2009 г.
- 16 Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
- 17 Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007 – 404с.:
- 18 Никитушкн В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М.,2005.-224с.
- 19 Николаева Н. И. Школа мяча., Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.
- 20 Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Н. Г.Озолин.- М.: Астрель: АСТ, 20– (Профессия – тренер).
- 21 Петерсон Т. Я. Мини-баскетбол. М.; «Физкультура и спорт», 1993 г.
- 22 Попова Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки., Волгоград, 2008 г.
- 23 Правдов М. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей младшего школьного возраста на уроке физической культуры. // Начальная школа. – 2006 -№11. – С. 71

- 24 Репина В. Выздоровеет физкультура – будет здоровье (тренажеры во 2-10 кл.. для сбережения здоровья) // Спорт в школе. – 2005 - № 23 – С.14.
- 25 Рыбина Л. Здоровое образование ( направления здоровьесберегающей педагогики: физкультура ) // Спорт в школе. – 2005 - №18. – С.11.
- 26 Смирнов Д. «Древо целей физкультурно-оздоровительной работы // Дополнительное образование. - 2005.- №9. – С.10.
- 27 Титова Т. Оздоровительные возможности урока физкультуры // Спорт в школе. – 2005 №19. – С 47
- 28 Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:
- 29 Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991 г.
- 30 Шеффер И. В. Дружи с гимнастикой. М.; «Физкультура и спорт», 1997 г.
- 31 Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА. – 2005 - №2. – с 3

### **Дополнительная литература**

1. Ильин И.С., В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
2. Лахов В.И., В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. /Организация и судейство соревнований по легкой атлетике/ Учебно-методическое пособие. М.:
3. Локтев С.А., Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
4. Никитушкин В.Г., В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СЖЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004
5. Пьянзин А.И. /Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов/ Теория и практика физической культуры Москва, 2004
6. Селуянов В.Н. /Подготовка бегуна на средние дистанции/ ТВТ Дивизион М.: 2007. -
7. Слимейкер Роб, Рэй Браунинг /Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость/ Мурманск, 2007. – 89 с.
8. Ушаков А.А., И.Ю. Радчич /Легкая атлетика (многоборье)/ Примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ «Советский спорт» М.:, 2005.- 56 с.

### **Интернет-ресурсы**

- [www.referator.com.ua/free/referat/223763\\_plavanie](http://www.referator.com.ua/free/referat/223763_plavanie)
- [www.xreferat.com/103/350-1-plavanie.html](http://www.xreferat.com/103/350-1-plavanie.html)
- [www.bibliofond.ru/view.aspx?id=14636](http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=14636)
- [www.bestreferat.ru/referat-60068.html](http://www.bestreferat.ru/referat-60068.html)
- [www.referatwork.ru/refs/source/ref-41415.html](http://www.referatwork.ru/refs/source/ref-41415.html)

**Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике****1 Общие требования безопасности**

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

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

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся

Следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

- выполнение упражнений без разминки

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

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

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

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

**2 Требования безопасности перед началом занятий**

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

2.2. Проверить безопасность места проведения занятий (спортивный зал, стадион, класс)

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.5. Провести разминку.

**3 Требования безопасности во время занятий**

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки.

3.9. В качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено.

3.10. Запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4 Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ОО, при необходимости отправить пострадавшего в медицинский кабинет или ближайшее лечебное учреждение.

5 Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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





### *Общеразвивающие и специальные беговые упражнения*

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. Арсенал ОРУ всем известен: без них не проводится ни один урок физкультуры в школе. Однако, как показали наши наблюдения, многие молодые спортсмены не придают им должного внимания, выполняют их вяло и в малом количестве. Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.
2. Упражнения со штангой с небольшими весами — от 20 до 40 кг.
3. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне (или на скамейке).
4. Круговая тренировка.

Упражнения со штангой:

1. Повороты со штангой на плечах.
2. Наклоны.
3. Приседания
4. Толчки.
5. Толчки с подскоками.
6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Каждое упражнение выполняется по 8—10 раз последовательно по 2—3 подхода с небольшим отдыхом (1—1,5 мин.) или сериями (когда выполняются все упражнения с отдыхом) до 4—5 мин. С максимальными весами упражнения со штангой обычно проводятся как тесты и применяются периодически для определения уровня развития силы в определенных упражнениях на различных этапах подготовки [21].

Упражнения на перекладине (ветке дерева) и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.
2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.
3. Подтягивание ног до перекладины.
4. В вися на перекладине поднять прямые ноги в положение "угол" и держать 6—10 сек.

Цель СФУ — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФУ будет различной.

- 1) стоя на правой ноге, руки на поясе, сделаем свободные загребающие маховые движения левой ноги (затем повторим упражнение, поменяв ноги);
- 2) примем то же исходное положение, только правой рукой будем поддерживать снизу правую ногу, согнутую в колене и поднятую вперед под прямым углом к туловищу. Теперь отпустим руку, чтобы нога падала вниз, делала захлестывающее движение и по инерции выходила вперед (то же самое сделаем, поменяв ноги).

*Специальными упражнениями являются:*

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.

3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.
5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте — апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Наблюдения показывают, что многие спортсмены исключают из своей подготовки специальные упражнения в соревновательном периоде. Это совершенно неоправданно, так как ведет к снижению физических возможностей и как следствие к снижению спортивных результатов.

### **Комплекс специальных беговых упражнений для легкоатлетов и простых бегунов.**

1. Бег с захлестыванием голени. Суть проста – нужно касаться пятками ягодиц с максимальной частотой шага и минимальным продвижением вперед. Руки могут двигаться или же быть сомкнуты за спиной. Типичные ошибки: постановка ноги на всю стопу, быстрое продвижение (задача – сделать как можно больше захлестываний, а не быстрее пробежать дистанцию), зажатость рук (не стоит их сильно прижимать к корпусу), задержка дыхания и маленькая амплитуда (лучше сделать меньше повторений, но правильно).

2. Бег с поднятием бедра. Отталкиваясь опорной ногой, нужно поднять бедро маховой как можно выше. Как и в первом упражнении, важно следить за высокой частотой подъемов ног. Плечи во время движения должны быть расслаблены, а руки – согнуты в локтях. Опорная нога и туловище должны создавать одну линию. Важно, чтобы спина была все время ровной. Новички могут работать руками, а опытные спортсмены, как правило, изолируют руки за спиной. Распространенные ошибки: постановка ноги на всю стопу (работают только носки), излишнее приседание, закрепошенность рук.

3. Бег на прямых ногах. Ноги работают подобно ножницам. Важно, чтобы они сохранялись ровными, а приземление происходило на переднюю часть стопы. Здесь, в отличие от предыдущих СБУ, важно быстро продвигаться вперед. Чтобы было удобнее, туловище слегка подается назад. Учитывая, что целью является продвижение вперед, руки работают активно. Характерные ошибки: сгибание ног, малая скорость, приземление на пятку.

4. Олений бег. Данное упражнение представляет собой некий синтез из бега и прыжков. Новичкам оно дается сложно, но освоить его все же нужно. Чтобы легче было следить за работой ног, представьте перед собой некое препятствие, например бревно. Через него нужно перепрыгнуть одной ногой, согнув ее при этом в колене. Вторая нога остается неподвижной. Руки активно помогают телу двигаться. Типичные ошибки: постановка ноги на всю стопу, скованность рук, взгляд, устремленный вниз, слишком быстрое движение, вследствие которого выпрыгивания превращаются в простой бег.

5. Велосипед. Это не тот велосипед, которые делается лежа и тренирует мышцы пресса. Это бег, в котором ноги двигаются так, будто они крутят педали велосипеда. При этом происходит продвижение вперед. Отталкиваясь опорной ногой, нужно вынести бедро второй ноги вперед и сделать ею «загребающее» движение вниз и назад. Это самое «загребающее» движение должно быть очень быстрым. Руки помогают очень активно, так как есть необходимость в хорошем выпрыгивании. Характерные ошибки: малая амплитуда ног, пассивность рук.

6. Выпады. Наконец-то можно отдохнуть от бега и прыжков. Здесь нужно делать просто-напросто максимально широкие шаги с глубоким

приседом. В этом упражнении, в отличие от предыдущих, передняя нога ставится на пятку. В конце упражнения можно сделать ускорение метров на 30-50. Если сделаете все правильно, на следующий день ноги дадут об этом знать сильной болью. Впрочем, этот «критерий правильности» применим и к другим специальным беговым упражнениям. Распространенные ошибки: спешка, малая амплитуда, отталкивание без подъема, напряжение в руках, слишком длинный или короткий шаг, разворот стопы при отталкивании.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Подвижные игры для детей на свежем воздухе

Детские игры на улице – одно из самых полезных времяпровождений. Они способствуют укреплению здоровья ребенка, его позитивному настроению. Также, поскольку многие из этих игр – командные, они развивают в детях здоровый коллективизм, готовность приходить на помощь другим и подчинять при необходимости свои желания общим интересам.

##### «Пятнашки»

Пятнашки — одна из самых популярных игр. Играющие разбегаются по площадке, а пятнашка (водящий) их ловит. Тот, кого он запятнает, становится «пятнашкой». В эту игру можно внести ряд дополнительных правил и осложнений, тогда она станет еще интересней. Вот некоторые из них:

##### «Салки в два круга»

Участники игры образуют два круга: один — внутренний, другой — внешний. Оба круга двигаются в противоположных направлениях. По сигналу руководителя они останавливаются, и все игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга (т. е. дотронуться до кого-либо рукой) раньше, чем они успеют присесть. Пойманные встают во внутренний круг, и игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда во внешнем круге останется мало игроков (5-6 человек).

##### «Ловушка»

Ребята образуют три больших круга. Всем стоящим во внутреннем круге раздают бумажные шапочки (козырьки, кокошники). Взявшись за руки, ребята с песней движутся по кругу: наружные круги в одну сторону, а внутренний — в другую. Неожиданно раздается свисток, по которому игроки двух наружных кругов попарно берутся за руки, стараясь взять в кольцо кого-нибудь из игроков внутреннего круга. Если игрок из внутреннего круга успел присесть, его не трогают. У тех же, кто попался в ловушку, отбирают шапочку. Так игра проводится несколько раз. Все ребята, которым удалось сохранить свои шапочки, считаются победителями.

##### «Капканы»

Играющие образуют круг и становятся в двух шагах друг от друга лицом к центру. Каждый 6-й или 8-й игрок (по усмотрению руководителя, в зависимости от числа играющих) берется за руки со своим соседом справа. Они поднимают руки вверх, образуя воротца — капканы, и поворачиваются так, чтобы воротца оказались над линией круга. По команде руководителя играющие поворачиваются направо и начинают бег по кругу. При этом они должны пробегать через все попадающиеся по пути капканы. По свистку (или другому условному сигналу) капканы захлопываются (пары, державшиеся за руки, опускают их вниз) и игроки, оказавшиеся пойманными (застрявшие в капканах),

выходят в середину круга. Из них образуются новые пары, которые, взявшись за руки, становятся в разных местах круга, увеличивая число капканов. Игра продолжается до тех пор, пока непойманными останутся 5-6 игроков. Они считаются победителями.

#### **«Коршун и наседка»**

В игре участвуют 10-12 ребят. Один из играющих выбирается коршуном, другой — наседкой. Все остальные — цыплята. Они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга, а стоящий впереди — за наседку. Коршун становится в трех-четыре шагах от колонны. По сигналу руководителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону.

#### **«Охотник и сторож»**

Из числа играющих выбираются охотник и сторож. Сторож становится посередине площадки. Возле него чертят круг диаметром 2 м. Остальные играющие (звери) разбегаются по площадке в разных направлениях. Охотник гонится за ними, стараясь кого-либо запятнать. Пойманные отводятся в круг под охрану сторожа. Их можно выручать. Для этого достаточно ударить стоящего в кругу по вытянутой им руке (переходить за линию круга пойманные не могут). Но если сторож или охотник запятнают выручающего, он сам отправляется в круг.

#### **«Воробы-попрыгунчики»**

На полу или на площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих — кот, он помещается в центре круга. Остальные играющие — воробышки становятся за кругом, у самой черты. По сигналу руководителя воробышки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот — воробышкой, и игра повторяется.

#### **«Успей занять место»**

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий занимает место в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Если ему это удастся, то тот, кто останется без места, идет водить.