

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АЛЕКСАНДРОВСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**ПРИНЯТА**

**На заседании педагогического совета  
МБУДО «АРДЮСШ»  
От 28.08.2024г.  
Протокол №1**

**УТВЕРЖДЕНА**

**приказом директора  
МБУДО «АРДЮСШ»  
от 29.08.2024 №25-0**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика. Базовый уровень.»**

**Возраст учащихся: 9-12 лет**

**Срок реализации программы: 1 год.**

**Тренер-преподаватель по легкой атлетике  
Кириллов П.Г. – соотв.**

**г. Александров  
2024г.**

## Оглавление

Пояснительная записка

Содержание Программы

Формы аттестации и оценочные материалы

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Приложения к Программе

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов и методических рекомендаций:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N678-р)
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
11. Приказ Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности

организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844.

15. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

16. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

17. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

18. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

18. Устав МБУДО «АРДЮСШ».

19. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утвержденное приказом директора по учреждению от 01.07.2024 года №14-о.

**Направленность программы - физкультурно-оздоровительная**

**Уровень реализации программы – базовый**

Настоящая программа по легкой атлетике является модифицированной (адаптированной), она изменена с учётом особенностей организации занятий в АРДЮСШ, режима учебно-тренировочной работы, а также наличия материально-технической базы. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по легкой атлетике.

Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы

преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. В программе предложен учебный материал с учётом индивидуальных особенностей атлетов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств.

### **Актуальность программы**

Легкая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. 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 легкой атлетики объясняется большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года: в зале, на стадионе, на спортивных площадках и в естественных условиях. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение и положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма.

### **Отличительные особенности программы.**

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиям новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Программа направлена на:

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

## **Адресат программы –**

Этап начальной подготовки 2 года обучения охватывает учащихся общеобразовательных школ 9-12 лет. Прием учащихся на обучение по программе осуществляется по сертификатам дополнительного образования.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

**Объем программы – 342 часа в год**

**Форма обучения – очная**

**Формы организации образовательного процесса –** групповые занятия, соревнования.

**Срок реализации программы – 1 год**

Программа рассчитана на 38 недель обучения в течение 1 года.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа.

Содержание программы включает в себя теоретическую и практическую подготовку.

## **Цель и задачи программы**

### **Цель программы**

Основной целью программы является физическое воспитание и совершенствование личности, приобщение к систематическим занятиям и формирование интереса к виду спорта легкая атлетика.

### **Задачи программы**

*Воспитательные:*

- воспитывать уважение к истории и традициям вида спорта;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие, самоконтроль;
- развивать коммуникативные компетенции: взаимодействие с другими учащимися в группе;
- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

*Развивающие:*

- развить физические качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость;

- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат.

*Образовательные:*

- сформировать устойчивый интерес к занятиям легкой атлетики;
- сформировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- сформировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыков;
- обучить основам техники упражнений

На этап начальной подготовки 1-го года обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов.

#### **Режим занятий, оптимальная наполняемость.**

<b>Группа</b>	<b>Начальная подготовка (1 год обучения)</b>
Количество часов в год	342
Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (ч/нед)	9
Количество занятий в неделю	3
Оптимальная наполняемость в группах (чел.)	15

<i><b>Группа</b></i>	<i><b>Спортивная подготовленность</b></i>	
	<i><b>на начало учебного года</b></i>	<i><b>на конец учебного года</b></i>
Начальная подготовка (2 год обучения)	Набор учащихся по допуску врача	Сохранность учащихся без разряда

месяц	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
-------	-------	----	---	----	-----	---	----	-----	----	---

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

На этапе начальной подготовки дети овладевают основами техники избранных видов легкой атлетики, выполняют разностороннюю физическую подготовку, контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

#### ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НП-1

№п/п	Разделы подготовки	Кол-во учебных
		часов
1.	Теоретическая подготовка	20
2.	Общая физическая подготовка	170
3.	Специальная физическая подготовка	70
4.	Техническая подготовка	35
5.	Тактическая подготовка	35
6.	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	12
	Всего	342

#### План тренировочных нагрузок в годичном цикле по легкой атлетике на этапе НП-2 (38 тренировочных недель)



Теоретическая подготовка (час)	20	3	3	2	2	2	2	2	2	2
Общефизическая подготовка (час)	170	19	19	19	19	19	19	19	19	18
Специальная (час) физическая подготовка	70	8	8	8	8	8	8	8	7	7
Техническая подготовка	35	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Тактическая подготовка	35	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Интегральная подготовка (уч. в соревнованиях)	12	-	2	2	1	2	2	2	-	1
<b>Итого:</b>	<b>228</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>34</b>

### Содержание учебного плана

Ознакомление с техникой бега на короткие (средние) дистанции. Рассказ, показ. Обучение технике бегового шага. Пробегание отрезков 20-30-40 м с высокого старта в среднем и быстром темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положение головы и сочетая ритм движения ног с работой рук. То же в игровой обстановке (эстафеты линейные и встречные).

#### Специальные упражнения.

Выпады вперед и в стороны с различной работой и положением рук. Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой руками.

#### Практическая подготовка

*Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП.

### 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Тема 2. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.

Тема 3. Краткий обзор развития легкой атлетики в России.

Тема 4. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

Тема 5. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи

## 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи обучения и тренировки:

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

Средства общей физической подготовленности.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

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

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

Строевые упражнения	(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.-
Ходьба и бег	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

Общеразвивающие упражнения без предметов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.);</li> <li>- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);</li> <li>- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и 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);</li> </ul>
с предметами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);</li> <li>- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной);</li> <li>- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных</li> </ul>
с отягощениями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп);</li> <li>- штанга (с УТГ- 3г. обучения);</li> <li>- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;</li> <li>- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;</li> <li>- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;</li> </ul>

### 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — упражнения, включающие воздействие на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретном избранном виде л/а.

### 4. Техническая и тактическая подготовка

#### 1) Техническая подготовка

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. *Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие*

*достижению спортивных результатов.* При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов;
- использование предметных и других ориентиров;

## **2) Тактическая подготовка**

*Спортивная тактика* – необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую – там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания).

### ***Обучение технике бега на короткие (средние) дистанции***

С первых же занятий следует уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучения бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие "раннее начало" сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу.

*Методические указания.* Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

### **Планируемые результаты**

Выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30-40 % всех видов.

### *Ожидаемый результат*

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- 1) историю развития легкой атлетики;
- 2) терминологию упражнений избранного вида л/а;
- 3) правила соревнований избранного вида л/а;
- 4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю и одежде.

В результате реализации программы учащиеся должны овладеть основными действиями избранного вида л/а, принимать участие в соревнованиях, уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время занятий л/а.

## **Организационно-педагогические условия реализации Программы**

### **Календарно-учебный график НП-1**

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый	38	114	342	3 раза в неделю по 3 часа

<i>Этапы образовательного процесса</i>	<i>НП – 2 г. об.</i>
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	38 недель
Продолжительность занятия	45 минут
Промежуточная аттестация	09 - 15 января
Итоговая аттестация	10-15 мая
Окончание учебного года	31 мая
Каникулы зимние	-
Каникулы летние (работа в лагерях)	с 1 июля

### **Формы контроля и оценочные материалы**

#### **Формы аттестации**

Реализация программы предусматривает входную диагностику, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Входная диагностика осуществляется в форме тестирования с целью определения уровня начальной подготовленности учащегося.

Текущий контроль осуществляется в формах наблюдения педагога, выполнения упражнений.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащегося МБУДО «АРДЮСШ» в форме тестирования.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с Положением о порядке и форме проведения итоговой аттестации в МБУДО «АРДЮСШ» в форме контрольно-переводных испытаний.

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

### **Оценочные материалы**

Контрольные упражнения (тесты) для НП-1

<b>Контрольные тесты (упражнения)</b>	<b>Результат</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Бег 20 м с ходу	Не более 3,5 с	Не более 3,9 с
Бег 100 м	Не более 15,0 с	Не более 16,0 с
Бег 300 м	Не более 50,0 с	Не более 65,0 с
Прыжок в длину с места, см	Не менее 160 см	Не менее 150 см
Челночный бег 3x10 м, с	Не более 9,9 с	Не более 10 с
Прыжки через скакалку в течение 30 сек	Не менее 30 прыжков	Не менее 30 прыжков

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **Условия реализации программы**

Реализация Программы проходит в следующих формах организации образовательной деятельности: аудиторные и внеаудиторные групповые теоретические и практические занятия: учебное занятие, беседа, дискуссия, ролевая игра, тренировка

В целях качественной подготовки обучающихся к промежуточной аттестации предусмотрено участие в конкурсных мероприятиях.

Использование широкого спектра педагогических технологий дает возможность продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов. Программа реализуется в тренажерном зале с возможностью зонирования пространства как для индивидуальной, так и для групповой работы. Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПиН 2.4.3648-20, правилам техники безопасности и пожарной безопасности.

### Материально техническое обеспечение

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	7
2.	Палочка эстафетная	штук	10
3.	Стартовые колодки	пар	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	4
2.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	6
3.	Грабли	штук	2
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Мат гимнастический	штук	4
6.	Мяч для метания 140 г	штук	6
7.	Рулетка 10	штук	1
8.	Рулетка 20	штук	1
9.	Секундомер	штук	3
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Стенка гимнастическая	пар	4

### Методические материалы

#### Примерные сенситивные периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						

Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

### ***Методы и формы обучения.***

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям легкой атлетики и решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

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

### **Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений,** который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.



Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

#### **Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

#### **Методика проведения занятия**

*Вступительная часть:* построение, расчет, приветствие, познакомить учащихся с темой занятия.

*Подготовительная часть:* познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

*Основная часть:* Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

*Заключительная часть:* Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

#### **Список литературы**

1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерные программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. В.Г. Никитушкин и др.-М: Советский спорт, 2005-116с.

2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000. - 240 с.

3. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.

4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.

5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.

6. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003

7. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. -М.: 1999.

8. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42

Календарно-тематическое планирование

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Примечание
1			Физическая культура и спорт в Российской Федерации	
2			Развитие и роль бега в нашей стране и за рубежом	
3			Личная и общественная гигиена	
4			Питание юных спортсменов	
5			Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов	
6			Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.	
7			Восстановительные мероприятия в спорте	
8			Сущность спортивной тренировки.	
9			Основные виды подготовки юного спортсмена.	
10			Периодизация спортивной тренировки.	
11			Планирование и учет в процессе спортивной	

			тренировки.	
12			Основы техники и техническая подготовка.	
13			Основы тактики и тактическая подготовка.	
14			Спортивные соревнования.	



