

В программу внесены изменения и дополнения в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА на заседании  педагогического совета  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.  Протокол № \_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ «СОШ № 42» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Ковтонюк  Приказ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.  № \_\_\_\_\_  М.П. |

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ… | 4 |
| 1.1. Пояснительная записка……………………………………………… | 4 |
| 1.2. Цель и задачи программы…………………………………………… | 7 |
| 1.3. Планируемые результаты...………………………………………… | 8 |
| 1.4. Содержание программы……………………………………………… | 9 |
| 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ | 12 |
| 2.1. Календарный учебный график………………………………………… | 12 |
| 2.2. Оценочные материалы……………………………………………… | 12 |
| 2.3. Формы аттестации……………………………………………………… | 13 |
| 2.4. Методические материалы……………………………………………… | 18 |
| 2.5. Условия реализации программы…………………………………… | 22 |
| 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ………………………… | 20 |
| 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……………………………………………… | 24 |
| 4.1. Список литературы, рекомендованной педагогам………………… | 26 |
| 4.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся……………… | 27 |
| 4.3. Список литературы, рекомендованной родителям………………… | 28 |
| 5. ПРИЛОЖЕНИЯ………………………………………………………….. | 30 |

**1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

* 1. **Пояснительная записка**

**Нормативно-правовая база программы** ***«*Лёгкая атлетика*»***:

Закон «Об образовании в Российской Федерации» (21.12.2012 г. №273-ФЗ) (ст.75, ст.2 п.9, ст.2 п.25, ст.25 п.4, ст.28 п.3 п.п. 6 п.6 п.п. 1);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629);

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. № 28);

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 687-р);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. № 09-3242;

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом особых образовательных потребностей (Минобрнауки от 29.03.2016 г. № ВК-641/09);

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Порядок проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 24 марта 2023 г. № 196);

Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 года № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

Приказ от 03.05.2023 г. № 1-845 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 года №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 23.12.2022) «Об образовании в Курской области» (принят Курской областной Думой 04.12.2013);

Устав МБОУ «СОШ № 42» (приказ комитета образования г. Курска от 24.12.2015 г. № 1309);

Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (приказ от 29.05.2024 г. № 77/3).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ребёнок приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно- двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Программа направлена на преодоление школьной неуспешности.

**Отличительная особенность программы**

Особенность данного курса заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности. Особенностью преподавания курса является сочетание различных форм и методов обучения, в том числе лекционной формы, формы непрерывного диалога с учеником, проведения практикумов, семинаров. Особое внимание уделяется практической деятельности.

**Уровень программы** – стартовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 10-11 лет, средний школьный возраст.

Ведущей становится учебная деятельность. Появляется произвольность, внутренний план действия, самоконтроль, рефлексия, чувство компетентности. Для мотивационной сферы характерна учебная мотивация, внутренняя позиция школьника. Возраст характеризуется теоретическим мышлением, анализирующим восприятием, произвольной смысловой памятью и произвольным вниманием.

В среднем школьном возрасте происходит становление психических познавательных процессов и формирование личности.

В этот период происходит формирование навыков логического мышления, а затем и теоретического мышления, развивается логическая память. Активно развиваются творческие способности школьника, и формируется индивидуальный стиль деятельности, который находит свое отражение в стиле мышления.

**Объём и срок освоения программы:** Программа «Лёгкая атлетика» рассчитана на 1 год обучения.

Количество часов – 36.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, продолжительностью 45 минут.

**Форма обучения**: очная.

**Язык обучения:** русский.

**Форма организации образовательного процесса:** Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

**Особенности организации образовательного процесса:** традиционная – реализуется в рамках учреждения.

На обучение по программе могут быть приняты все желающие независимо от уровня подготовки, физических данных. Количество обучающихся в группе – от 12 до 20 человек. Занятия по программе могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Курской области» <https://р46.навигатор.дети> .

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**Задачи программы:**

***Образовательные:***

* познакомить с правилами безопасной работы на занятиях;
* формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений. - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
* обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

***Развивающие:***

- развивать наглядно-образное мышление;

- развивать основы критического и логического мышления;

- развивать внимание, память, мелкую моторику;

- формировать основы целеполагания и планирования деятельности;

- формировать осознанные действия по заданному плану;

- развивать способности к анализу и оценке результатов учебной деятельности;

- формировать потребность в новых знаниях;

- развивать способности к восприятию и осмыслению новой информации из различных источников;

- развивать способность к продуктивному взаимодействию со сверстниками, взрослыми;

- развивать способность к компромиссному подходу в спорных ситуациях;

- развивать способность к доказательному изложению своей позиции, мнения;

- формировать адекватное восприятие мнения других людей в обучении, в быту.

***Воспитательные:***

- формировать культуру здорового образа жизни;

- формировать стремление к самореализации;

- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимопомощи;

- воспитывать увлеченность, любознательность;

- воспитывать ответственность, дисциплинированность, основы самостоятельности;

- воспитывать самокритичность, адекватное восприятие замечаний;

- формировать продуктивное взаимодействие в группе.

**1.3. Планируемые результаты**

В ходе освоения данной программы, обучающиеся будут:

***Учащиеся будут знать:***

* историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире;
* олимпийские игры современности;
* правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах;
* названия разучиваемых легко атлетических упражнений;
* технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
* типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

***Учащиеся будут уметь:***

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
* технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
* выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

***Учащиеся будут владеть:***

* основами движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
* уметь с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, в равномерном темпе 10- 25 мин.
* умением стартовать из различных исходных положений.
* навыком отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
* умением преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
* техникой прыжков в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
* навыками оценки результата деятельности и замысла, выбора способа действий в рамках предложенных условий и требований, в соответствии с изменяющейся ситуацией.

**1.4. Содержание программы**

**1.4.1. Учебный план**

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов** | **Всего часов** | **В том числе** | | **Формы аттестации и отслеживания результатов** |
| Теория | Практика |
| 1. | История развития легкоатлетического спорта. | 6 | 3 | 3 | опрос упражнения |
| 2. | Общая физическая и специальная подготовка | 14 | - | 14 | контрольные упражнения, соревнования |
| 3. | Ознакомление с отдельными элементами техники бега, ходьбы, прыжках | 16 | - | 16 | контрольные упражнения, соревнования |
|  | Итого: | 36 | 3 | 33 |  |

**1.4.2. Содержание учебного плана**

**1. *История развития легкоатлетического спорта (6 ч)***

**Теория:** вводное занятие, план работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Правила судейства.

**Практика**: техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

**Контроль**: опрос правил техники безопасности, упражнения по закаливанию и гигиене спортсмена, упражнения в судействе.

***2. Общая физическая и специальная подготовка (14 ч)***

**Теория:** знакомство с правилами ОФП.

**Практика:** упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

**Контроль:** контрольные упражнения и соревнования согласно плану спортивных мероприятий.

***3. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы (16 ч)***

**Теория:** знакомство с различными техниками бега и спортивной ходьбы.

**Практика:** 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ноги таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног, низкий старт, стартовый разбег).
2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд).
3. По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (22,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).
6. **Контроль:** контрольные упражнения и соревнования согласно плану спортивных мероприятий.

**2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ**

**УСЛОВИЙ**

**2.1. Календарный учебный график**

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Год обучения, уровень, номер группы | дата начала занятий | дата окончания занятий | количество учебных недель | Количество учебных дней | количество учебных часов | Режим занятий | Нерабочие праздничные дни | Срок проведения промежуточной аттестации |
| 1 | 1 год обучения, стартовый уровень, группа № 1 | 02.09.  2024 | 31.05.  2025 | 36 | 36 | 36 | 1 час 1 раз в неделю | 4 ноября,  1-9 января,  8 марта,  23 февраля,  1, 9 мая | декабрь, май |

**2.2. Оценочные материалы**

В ходе реализации программы проводятся:

оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводиться в середине декабря и мае месяце каждого года обучения. Итоговый контроль проводиться в конце третьего года обучения в мае месяце.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Оценка уровней освоения программы проводится по критериям, представленным в Таблице 4.

**2.3. Формы аттестации**

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

*Таблица 3*

|  |  |
| --- | --- |
| **Беговые упражнения**  Овладение техникой спринтерского бега | История лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.  Овладение техникой длительного бега.  Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин. Бег 1000-3000 м. |
| **Прыжковые упражнения**  *Овладение техникой прыжка в длину* | Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега |
| *Овладение техникой прыжка в высоту* | Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.  Процесс совершенствования прыжков в высоту |
| **Метание малого мяча**  *Овладение техникой метания малого мяча в цепь и на дальность* | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (Ix1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу верх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. |
| **Развитие выносливости** | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |
| **Развитие скоростно-**  **силовых способностей** | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей |
| **Развитие скоростных способностей** | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| **Знания** о **физической куль-**  **туре** | Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упр. и  основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представления о темпе, скорости и объёме л/а упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила т. б. при занятиях л/а. |
| **Формы контроля** | Практические тесты. |
| **Соревнования** | По графику |

**Уровни освоения программы и критерии оценивания**

*Таблица 4*

|  |  |
| --- | --- |
| Этап подготовки | Требования к результатам прохождения Программы |
| Этап начальной подготовки | * изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; * повысить уровень физической подготовленности; * овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»; * получить общие знания об антидопинговых правилах; * соблюдать антидопинговые правила; * принять участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года; * ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. * получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации). |
| Учебно- тренировочный этап (этапе спортивной специализации) | * повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; * изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; * соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; * изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; * овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»; * изучить антидопинговые правила; * соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; * ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; * принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьим году; * принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; * получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства. |
| Этап  совершенствования спортивного мастерства | * повышать уровень физической, технической,   тактической, теоретической и психологической подготовленности;   * соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; * приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; * овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»; * выполнить план индивидуальной подготовки; * закрепить и углубить знания антидопинговых правил; * соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; * ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; * демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; * показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года; * принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; * получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства. |
| Этап высшего  спортивного мастерства | * совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; * соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; * выполнить план индивидуальной подготовки; * знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; * ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; * принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; * показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года; * достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;   - демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. |

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов методов и контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основными нормативами в подготовке обучающихся на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

* общая посещаемость учебно-тренировочных занятий,
* уровень и динамика спортивных результатов,
* участие в соревнованиях,
* нормативные требования спортивной квалификации,
* нормативные требования по ОФП и СФП,
* теоретические знания,
* антидопинговое образование и др.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП представлены в таблице 10-13.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года**  **обучения** | | **Норматив свыше**  **года обучения** | |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| 1. | Челночный бег 3\*10м | с | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на  полу | кол-во раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 4. | Прыжки через  скакалку в течение 30 с | кол-во раз | не менее | | не менее | |
| 25 | 30 | 30 | 35 |
| 5. | Метание мяча весом  150 г. | м | не менее | | не менее | |
| 24 | 13 | 22 | 15 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 7. | Бег (кросс) на 2 км (бег  по пересеченной местности) | мин, с | без учета времени | | не более | |
| 16,00 | 17,30 |

Уровни освоения программы (в %):

Низкий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Средний\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Высокий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической и технической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов) во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом.

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом

**2.4. Методические материалы**

**Педагогические технологии:**

- личностно-ориентированное обучение;

- развивающее обучение;

- проблемное обучение;

- информационно-коммуникационные технологии;

- здоровьесберегающие технологии;

- групповые технологии;

- педагогика сотрудничества.

**Методы обучения:**

- наглядно-образный метод (использование наглядных пособий, обучающих и сюжетных иллюстраций, видеоматериалов и т.д.);

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа);

- практический метод (выполнение упражнений и практических заданий);

- интерактивные методы (взаимодействие обучающихся между собой);

- проектный метод (подготовка итогового проекта);

- метод контроля, самоконтроля и другие.

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

**Принципы организации учебной деятельности:**

- в основе обучения лежит системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы;

- наглядность и доступность обучения;

- учет возрастных особенностей детей при подаче учебного материала и другие.

**Особенности и формы организации образовательного процесса:** групповая.

**Формы обучения** – групповая.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование (контрольные нормативы и др.), медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Расписание тренировок составляется с учетом более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в других учреждениях.

В образовательном процессе применяются следующие методы обучения (традиционная классификация):

-практический -упражнений;

-наглядный - демонстрация, наблюдения учащихся;

-словесный -объяснение, рассказ, беседа.

**Типы учебного занятия по дидактической цели:** вводное занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений, навыков, комбинированное занятие и другие.

**Формы учебно-тренировочного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия:** практическое занятие, тренировка

**Алгоритм учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике:**

Занятие по лёгкой атлетике в школе состоит из трёх основных частей: *подготовительной, основной, заключительной части*. Занятие проводится в спортивном зале или на свежем воздухе на спортивной площадке. Занятия в зале отличаются по сравнению с занятиями на площадке тем, что в зале больше акцент на обучение, а на воздухе чаще применяются упражнения для развития дыхательной, сердечно - сосудистой системы.

*Цель подготовительной части* – посредством действенных физических упражнений включить в работу все функциональные системы организма учащихся. Это конкретно правильный подбор упражнений в движении и на месте (ходьба, бег, шеренга, колонна, круг), которые должны соответствовать задачам урока. Это могут быть – спортивная ходьба, ходьба, ходьба для активного отдыха, упражнения в ходьбе. Медленный или умеренный бег, бег спиной вперёд, левым, правым боком, беговые ускорения, беговые упражнения, а также различные прыжки, махи, хлёсты ногами с различными движениями рук.

Подготовительные упражнения нужно использовать на тот вид лёгкой атлетике, которым учащиеся будут заниматься в основной части урока.

Главной задачей *основной части* занятия по лёгкой атлетике является изучение нового материала (обучающие занятия), закрепление разученного материала (закрепляющие занятия), совершенствования усвоенных навыков и умений (тренировочные занятия), а также применимы смешанные тренировки и контрольный.

Изучение нового материала на занятии по лёгкой атлетике – это движение (элементы) техники того или иного вида лёгкой атлетики. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков рекомендуется проводить в середине и конце основной части. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно - силовых качеств, координации и ловкости, выполнять в начале основной части, а упражнения, связанные с силой и выносливостью в конце, а также проверка домашнего задания.

Состав упражнений основной части тренировки, должен оказывать разностороннее влияния на организм подростков.

Для контрольного эмоционального тонуса и закрепления пройденного материала завершается основная часть подвижными играми, с включением атлетических движений.

В *заключительной части занятия* по лёгкой атлетике приводим состояние организма к нормальной деятельности. Снижаем возбуждение сердечной, дыхательной, нервной системы. Снижаем мышечную возбуждённость. Для этого используем специальные упражнения: на внимание, правильную осанку медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление. В конце тренировки обязательно подведение итога, выявление основных и индивидуальных ошибок, на которые обратить внимание.

**Методические материалы:** методические сведения, рисунки, таблицы и учебные задания, необходимые для изучения видов легкой атлетики и организации занятий по видам легкой атлетики. Наглядные пособия, раздаточный материал, мультимедийные презентации, видео-, фотоматериалы.

**Дидактические и методические материалы**

Техники и методики обучения по различным видам лёгкой атлетики. Набор специальных упражнений для закрепления и совершенствования техники легкоатлетических упражнений и повышения своей физической подготовленности, тематические таблицы к разделам, тематический демонстрационный материал

*Таблица 5*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы,**  **раздела** | **Дидактические и методические материалы** |
| 1. | История развития легкоатлетического спорта. | Легкая атлетика: энциклопедия: в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики; под общ. ред. В.В. Балахничева; авт.-сост. В.Б. Зеличенок, В.Н. Спичков и др. - Москва: Человек, 2013 - Т. 2 О - Я. - 833 с.:ил. – ISBN 978-5-904885-81-6 ; [Электронный ресурс].- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461472.  Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва: Спорт, 2017 - 320 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3; [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229. |
| 2. | Общая физическая и специальная подготовка | Методические рекомендации "Общая физическая подготовка" [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka- 3567971.html, свободный  Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в легкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2014. - No 26.  Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенок ; пер. с англ. А. Гнетовой. - Москва: Человек, 2013 - 216 с.: ил. - ISBN 978-5-904885-96-0; [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461402.  Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Спорт, 2016 - 241 с. : ил. - ISBN 978-5-9907240-3-7 ; [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995. |
| 3. | Ознакомление с отдельными элементами техники бега, ходьбы, прыжках | Питер, Питер ДЖ. Томпсон Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Питер ДЖ. Питер Л. Томпсон Томпсон. - М.: Человек, 2014. - 192 c.  1 Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обуче-  нию легкой атлетике: учебно-методическое пособие / под общ. ред. В.В. Ба-  лахничева, В.Б. Зеличенок ; пер. с англ. А. Гнетовой. - Москва : Человек,  2013 - 216 с.: ил. - ISBN 978-5-904885-96-0 ; То же [Электронный ресурс]. -  URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461402 .  2 Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и от-  ветах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва  : Спорт, 2016 - 241 с. : ил. - ISBN 978-5-9907240-3-7 ; То же [Электронный  ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995. |

**2.5. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

**Спортивный зал, спортивная площадка*.*** Для проведения занятий используется просторное сухое светлое помещение, отвечающее санитарно-техническим нормам, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением. В тёплое время года занятия могут проводиться на стадионе или пришкольной площадке с беговой дорожкой, местами для прыжков и метаний.

**Оборудование:**

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

*Таблица 6*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | | Единица измерения | Количество изделий | |
| 1. | Барьер легкоатлетический универсальный | | штук | 40 | |
| 2. | Брус для отталкивания | | штук | 1 | |
| 3. | Буфер для остановки ядра | | штук | 1 | |
| 4. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | | комплект | 10 | |
| 5. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | | комплект | 10 | |
| 6. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | | комплект | 3 | |
| 7. | Грабли | | штук | 2 | |
| 8. | Доска информационная | | штук | 2 | |
| 9. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | | штук | 2 | |
| 10. | Колокол сигнальный | | штук | 1 | |
| 11. | Конус высотой 15 см | | штук | 10 | |
| 12. | Конус высотой 30 см | | штук | 20 | |
| 13. | Конь гимнастический | | штук | 1 | |
| 14. | Круг для места толкания ядра | | штук | 1 | |
| 15. | Мат гимнастический | | штук | 10 | |
| 16. | | Место приземления для прыжков в высоту | штук | | 1 |
| 17. | | Мяч для метания (140 г) | штук | | 10 |
| 18. | | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | | 8 |
| 19. | | Палочка эстафетная | штук | | 20 |
| 20. | | Патроны для пистолета стартового | штук | | 1000 |
| 21. | | Пистолет стартовый | штук | | 2 |
| 22. | | Планка для прыжков в высоту | штук | | 8 |
| 23. | | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м) | штук | | 1 |
| 24. | | Рулетка (10 м) | штук | | 3 |
| 25. | | Рулетка (100 м) | штук | | 2 |
| 26. | | Рулетка (20 м) | штук | | 1 |
| 27. | | Рулетка (50 м) | штук | | 3 |
| 28. | | Секундомер | штук | | 10 |
| 29. | | Скамейка гимнастическая | штук | | 20 |
| 30. | | Скамейка для жима штанги лежа | штук | | 4 |
| 31. | | Стартовые колодки | пар | | 10 |
| 32. | | Стенка гимнастическая | штук | | 2 |
| 33. | | Стойки для приседания со штангой | пар | | 1 |
| 34. | | Электромегафон | штук | | 1 |
| Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции,  дистанции, многоборье | | | | | |
| 35. | | Препятствие для бега (3,96 м) | штук | | 3 |
| 36. | | Препятствие для бега (5 м) | штук | | 1 |
| 37. | | Препятствие для бега (3,66 м) | штук | | 1 |

**Инструменты и материалы:** наличие беговой дорожки; наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

наличие тренировочного спортивного зала; Интерактивные методические пособия.

**Информационное обеспечение:**

1. Единый национальный портал дополнительного образования детей: [Электронный ресурс]. URL: <http://dop.edu.ru>;

2. http://www.iaaf.org/ - Международная ассоциация легкоатлетических федераций

http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики

**Информационно – коммуникативные средства:**

**Адреса сайтов в Интернете:**

1. http: //www.minsport. gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
3. http://www.iaaf.org/ - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
4. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики
5. http://www.metodsovet.ru - учебно – методическая помощь;
6. http://www.nachalka.ru – учебно – методическая помощь.

**Компьютерные программы:**

1. графические редакторы: Paint;

2. презентации – Microsoft Office PowerPoint;

3. аудио и видео: Windows Media Player;

4. текст: Microsoft Word, Acrobat Reader.

**Кадровое обеспечение программы.** Образовательная деятельность по реализации программы осуществляется педагогом дополнительного образования МБОУ «СОШ № 42», соответствующим требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н.

1. **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

**Цель** – создание условий для усвоения детьми основных норм и правил поведения в обществе.

**Задачи:**

– вовлечь обучающихся в разнообразные мероприятия, направленные на расширение общекультурных компетенций;

– включить обучающихся в общение со сверстниками, построенное на принципах уважения и доброжелательности;

– расширить представление о составляющих позиции активного социально-ответственного гражданина, формирующейся на основе общих национальных нравственных ценностей: семья, природа, труд и творчество, социальная солидарность и других.

**Формы и содержание деятельности:** проводятся тематические беседы, конкурсы, викторины, организуются просмотры видеороликов и т.д.

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы у обучающихся:

– будут расширены общекультурные компетенции;

– будет налажено общение со сверстниками, построенное на принципах уважения и доброжелательности;

– будут расширены представления о составляющих позиции активного социально-ответственного гражданина.

**Работа с родителями/законными представителями**

В рамках реализации программы организуется индивидуальная и коллективная работы с родителями (тематические беседы, консультации, родительские собрания, досуговые мероприятия).

**Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год**

*Таблица 7*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Наименование мероприятий*** | ***Форма проведения*** | ***Сроки и место проведения*** | ***Ответственные*** |
|  | – Российские дни леса - 15-17 сентября | Посадка деревьев и кустарников на территории образовательной организации | Сентябрь | Педагог дополнительного образования |
|  | – День пожилого человека – 1 октября | Участие в социальной акции | Октябрь | Педагог дополнительного образования |
|  | – День народного единства – 4 ноября – День Матери – последнее воскресенье ноября | Воспитательная беседа, викторина Конкурс рисунков | Ноябрь | Педагог дополнительного образования |
|  | – «Новый год приходит к нам» | Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах во время каникул и праздников, конкурсная программа с привлечением родителей | Декабрь | Педагог дополнительного образования |
|  | – Всероссийский день заповедников и национальных парков – 11 января | Беседа «Заповедники и национальные парки России», викторина | Январь | Педагог дополнительного образования |
|  | – День защитника Отечества – 23 февраля | Беседа, конкурсная программа | Февраль | Педагог дополнительного образования |
|  | – Международный женский день – 8 марта – Международный день лесов – 21 марта | Беседа, конкурсная программа Интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?» на тему «Царство лесных растений» | Март | Педагог дополнительного образования |
|  | – День космонавтики – 12 апреля – День подснежника – 19 апреля | Беседа, просмотр тематического видеоролика «Курский край и космос» Беседа, конкурс рисунков на тему «Первые цветы весны» | Апрель | Педагог дополнительного образования |
|  | – День экологического образования – 12 мая – Праздник, посвященный окончанию учебного года | Викторина «Зеленое царство» Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах во время летних каникул, конкурсная программа с привлечением родителей | Май | Педагог дополнительного образования |

**4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**4.1. Список литературы, рекомендованной педагогам**

1. Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местности автореферат. дис. канд. пед. наук:/ М.Г. Абдуллин.-О.: Печать, 2011.- 24с
2. Арселли, Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход/ Э.Е. Арселли.-М.: Терра- Спорт, 2009.-79 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
4. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвящение, 2011.- 9-10с.
5. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
6. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса/С.М.Войцеховский. - М,: Физкультура и спорт, 2008.- 164 с.
7. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский. - М,: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.
8. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков. -Киев: Здоровье, 2008.- 24-27с.
9. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.
10. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.
11. Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функцией. Диагностики / Под ред. Р.Д.Дибнер.- СПБ.: Ленингр. НИИ физ. культуры,2011.- 128 с.
12. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зацоркий.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.
13. 3еличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 240с.
14. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с.
15. Кабраль, А.П.Легкая атлетика: Португальская школа бега - взгляд изнутри/ А.П.Кабраль.- М.:Терра-Спорт, 2009.-32-34с.Реклама
16. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011. - 98 с.
17. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.
18. Коц, Я. Споривная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я.Коц.-М.: Физкультура и спорт,2014.-30с.
19. Кузнецова, З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников /З.И. Кузнецова// Физическая культура в школе.\_М.:Просвящение, 2008.- 7-9с.
20. Кукалевский, Г.М. Основы спортивной медицины: Учебник для институтов физкультуры/Г.М. Кукалевский, Н.Д. Граевская. - М.: Медицина, 2011.-368с.
21. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина.- М.: Советсткий спорт, 2010.- 464с.
22. Курамшин, Ю.Ф. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева.- СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2011.- 254с.
23. Кобринский, М.Е. Легкаяатлетика: учебник /под ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникона. - Мн.: Тесей, 2009. - 336с.
24. Лобанов, С.А Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.Ю. Корнаухов.- Уфа: Вагант, 2008.- 136с.
25. Лобанов, С.А. Смирнов В.А., Корнаухов В.Ю. Функциональные пробы: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.А. Смирнов, В.Ю. Корнахов.- Уфа: Вагант, 2008. - 166с.
26. Локтев, С.А. Организационно-педагогическая концепция преобразования системы подготовки спортивного резерва на средние и длинные дистанции:Автореф. дис...канд. пед. Наук/ С.А.Локтев.- СПб.: Печать, 2014.- 24 с.
27. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В.И. Лях.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008.- 272 с.

**4.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся**

1. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в легкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2014. - No 26.
2. Мехрикадзе, В. В. Барьерный бег: техника и методика обучения : учеб.- метод, пособие для студентов, обучающихся в унив. физ. культуры, фак. физ. воспитания и общеунив. каф. физ. воспитания и спорта / В. В. Мехрикадзе.
3. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка" [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka- 3567971.html, свободный

**Интернет-ресурсы**

1. Всероссийская федерация лѐгкой атлетики [Электронный ресурс] /. Электрон. журн. - Режим доступа: https://rusathletics.info/, свободный/
2. Всё о легкой атлетике [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: https://sportcalorie.ru/historia/legkaya-atletika-vidy-i-istoriya-olimpijskih- discziplin
3. Детская психология: особенности развития детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: https://www.uaua.info/ot-6-do-9/psihologiya-ot-6-do-9/article-35279-detskaya- psihologiya-osobennosti-razvitiya-mladshego-shkolnika/, свободный
4. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка" [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka- 3567971.html, свободный
5. http: //www.minsport. gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
6. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
7. http://www.iaaf.org/ - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
8. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики

**4.3. Список литературы, рекомендованной родителям**

1. Арутюнян Т. Метание гранаты. Метод. газ. «Спорт в школе». No 7. 2006.
2. Бектурганова Н.И., Эрмешов Н.Д. Влияние личностных качеств тренера и спортсменов на эффективность межличностных отношений // Вестник физической культуры и спорта. - 2016. - No 3.
3. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в легкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2014. - No 26.
4. Должиков И.Н. Бег на длинные дистанции (для школы) // Физкультура в школе. No 6. 2006. С.36.
5. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. 2-е издание. М.: изд-во «Академия». 2005.
6. Машковцев А. Соревнования по легкой атлетике в малокомплектной школе. метод. газ. «Спорт в школе». No 19. 2005. С.16.

**5. ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год**

*Таблица 8*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата**  **(план)** | **Дата**  **(факт)** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма**  **занятия** | **Форма контроля** |
|  |  |  | Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой | 2 | Спортивный зал | Беседа/получение новых знаний | Самостоятельная работа |
|  |  |  | История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание | 2 | Спортивный зал | Беседа/получение новых знаний | Практическая работа, опрос |
|  |  |  | Места занятий их оборудование и подготовка. Ознакомление с правилами соревнований | 2 | Спортивный зал | Беседа/получение новых знаний  опрос, работа в группах | Опрос, работа в группах. |
|  |  |  | Гладкий бег | 2 | Спортивный зал, тренажёрный зал, стадион | Комбинированное занятие | Контрольные упражнения и соревнования |
|  |  |  | Комбинированный бег со сменой скорости и направлений | 2 | Спортивный зал, тренажёрный зал, стадион | Комбинированное занятие | Контрольные упражнения и соревнования |
|  |  |  | Кроссовый бег. | 2 | Спортивный зал, тренажёрный зал, стадион | Комбинированное занятие | Контрольные упражнения и соревнования |
|  |  |  | Прыжковые упражнения | 2 | Спортивный зал, тренажёрный зал, стадион | Комбинированное занятие | Контрольные упражнения и соревнования |
|  |  |  | Силовые упражнения. | 2 | Спортивный зал, тренажёрный зал, стадион | Комбинированное занятие | Контрольные упражнения и соревнования |
|  |  |  | Гимнастические упражнения. | 2 | Спортивный зал, тренажёрный зал, стадион | Комбинированное занятие | Контрольные упражнения и соревнования |
|  |  |  | Упражнения | 2 | Спортивный зал, тренажёрный зал, стадион | Комбинированное занятие | Контрольные упражнения и соревнования |
|  |  |  | Изучение техники спортивной ходьбы. | 2 | Спортивный зал, тренажёрный зал, стадион | Комбинированное занятие | Контрольные упражнения и соревнования |
|  |  |  | Изучение техники спортивной ходьбы. | 2 | Спортивный зал, тренажёрный зал, стадион | Комбинированное занятие | Контрольные упражнения и соревнования |
|  |  |  | Изучение техники бега. | 2 | Спортивный зал, тренажёрный зал, стадион | Комбинированное занятие | Контрольные упражнения и соревнования |
|  |  |  | Изучение техники бега на короткие дистанции. | 2 | Спортивный зал, тренажёрный зал, стадион | Комбинированное занятие | Контрольные упражнения и соревнования |
|  |  |  | Обучение технике эстафетного бега. | 2 | Спортивный зал, тренажёрный зал, стадион | Комбинированное занятие | Контрольные упражнения и соревнования |
|  |  |  | Обучение технике эстафетного бега. | 2 | Спортивный зал, тренажёрный зал, стадион | Комбинированное занятие | Контрольные упражнения и соревнования |
|  |  |  | Кроссовая подготовка. | 2 | Спортивный зал, тренажёрный зал, стадион | Комбинированное занятие | Контрольные упражнения и соревнования |
|  |  |  | Кроссовая подготовка. | 2 | Спортивный зал, тренажёрный зал, стадион | Комбинированное занятие | Контрольные упражнения и соревнования |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика**

Приложение 2

Таблица 9

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года**  **обучения** | | **Норматив свыше**  **года обучения** | |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| 1. | Челночный бег 3\*10м | с | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на  полу | кол-во раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 4. | Прыжки через  скакалку в течение 30 с | кол-во раз | не менее | | не менее | |
| 25 | 30 | 30 | 35 |
| 5. | Метание мяча весом  150 г. | м | не менее | | не менее | |
| 24 | 13 | 22 | 15 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 7. | Бег (кросс) на 2 км (бег  по пересеченной местности) | мин, с | без учета времени | | не более | |
| 16,00 | 17,30 |

## Техника и методика обучения технике бега на короткие

**дистанции**

Понятие «бег на короткие дистанции» объединяет группу беговых видов легкой атлетики. В эту группу видов входит бег по дистанции протяженностью до 400 м (60 м, 100 м, 200 м, 400 м), а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега (4х100 м, 4х200 м, 4х400 м).

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на 4 фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

*Начало бега (старт).* В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.

Для быстрого выхода со старта применяются стартовые колодки, в расположении которых можно выделить три основных варианта:

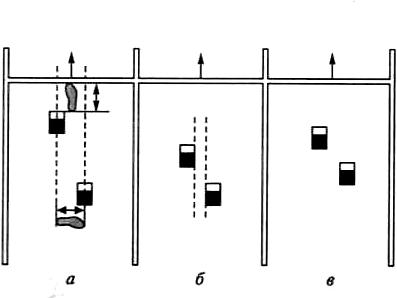
 При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1–1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, а задняя колодка – на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки (рисунок 5а);

 При «растянутом» старте бегуны сокращают расстояние между колодками до 1 стопы и менее, расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет около 2 стоп спортсмена (рисунок 5б);

 При «сближенном» старте расстояние между колодками также сокращается до 1 стопы и менее, но расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет 1–1,5 длины стопы спортсмена (рисунок 5в).

Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45–50°, задней – 60–80°. Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18–20 см.

Расстояние между колодками и удаление их от стартовой линии



зависит от особенностей быстроты, силы и других качеств.

Рисунок 5 - Расположение стартовых колодок: *а –* для обычного старта;

*б –* для растянутого старта; *в –* для сближенного старта

По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движениями спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей спереди, а другой ногой – в заднюю колодку.

Носки туфель касаются рантом дорожки или первые два шипа упираются в дорожку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки через стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней.

Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги. По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отдаляет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Этим он несколько перемещает ОЦМТ вверх и вперед. Теперь тяжесть тела распределена между руками и ногой, стоящей впереди, но так, чтобы проекция ОЦМТ на дорожку не доходила до стартовой линии на 15–20 см. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо, таз приподнимается на 10–20 см. выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта.

В позе готовности важное значение имеет угол сгибания ног в коленных суставах. Увеличение этого угла (в известных пределах) способствует более быстрому отталкиванию. В позе стартовой готовности оптимальные углы между бедром и голенью ноги, опирающейся о переднюю колодку, равны 92–105°, ноги, опирающиеся о заднюю колодку – 115–138 °, угол между туловищем и бедром впереди стоящей ноги составляет 19–23 °.

Положение бегуна, принятое по команде «Внимание», не должно быть излишне напряженным и скованным. Важно сконцентрировать внимание на ожидаемом стартовом сигнале.

Услышав выстрел (или другой стартовый сигнал), бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками (сгибания их). Отталкивание от стартовых колодок выполняется одновременно двумя ногами значительным давлением на стартовые колодки. Но оно сразу же перерастает в разновременную работу. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед; вместе с этим нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется во всех суставах.

Угол отталкивания при первом шаге с колодки составляет у квалифицированных спринтеров 42–50 °, бедро маховой ноги приближается к туловищу на угол около 30 °. Это обеспечивает более низкое положение ОЦМТ спортсмена, а усилие выпрямляющейся ноги будет направлено больше на продвижение тела бегуна вперед. Указанное положение удобно для выполнения мощного отталкивания от колодок и сохранения общего наклона тела на первых шагах бега.

*Стартовый разбег.* Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна. Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременным подъемом бедра другой ноги. Бедро поднимается выше прямого угла по отношению к выпрямленной опорной ноге. Чрезмерно высокое поднимание бедра невыгодно, так как увеличивается подъем тела вверх и затрудняется продвижение вперед. Особенно это заметно при беге с малым наклоном тела. При правильном наклоне тела бедро не доходит до горизонтали и в силу инерции создает усилие, направленное значительно больше вперед, чем вверх.

Первый шаг заканчивается активным опусканием ноги вниз-назад и переходит в энергичное отталкивание. Чем быстрее это движение, тем скорее и энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Лучшие условия для наращивания скорости достигаются, когда ОЦМТ бегуна в большей части опорной фазы находится впереди точки опоры. Этим создается наиболее выгодный угол отталкивания, и значительная часть усилий, развиваемая при отталкивании, идет на повышение горизонтальной скорости.

Одновременно с нарастанием скорости и уменьшением величины ускорения наклон тела уменьшается, и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции. Переход к бегу по дистанции заканчивается к 25–30 метру (13–15-й беговой шаг), когда достигается 90–95% от максимальной скорости бега, однако четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции нет.

Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается, главным образом, за счет удлинения шагов и незначительно – за счет увеличения темпа. Важное значение для увеличения скорости бега имеет быстрое опускание ноги вниз- назад (по отношению к туловищу).

При движении тела в каждом шаге с увеличивающейся скоростью происходит увеличение времени полета и уменьшение времени контакта с опорой.

Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад. В стартовом разбеге они в основном такие же, как и в беге по дистанции, но с большей амплитудой в связи с широким размахом бедер в первых шагах со старта. На первых шагах со старта стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции. С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу, бег со старта – это бег по двум линиям, сходящимся к 12–15-му метру дистанции.

*Бег по дистанции.* К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно, 72–80 градусов, наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается.

Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы, на расстоянии 33–43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание (подошвенное) в голеностопных суставах. В момент наибольшего амортизационного сгибания опорной ноги угол в коленном суставе составляет 140–148 градусов. У квалифицированных спринтеров полного опускания на всю стопу не происходит. Бегун, приходя в положение для отталкивания, энергично выносит маховую ногу вперед-вверх. Выпрямление опорной ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и снижается скорость его подъема. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах.

В момент отрыва опорной ноги от дорожки угол в коленном суставе составляет 162–173 градусов.

В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер. Нога после окончания отталкивания по инерции движется несколько назад-вверх. Затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз-вперед, что позволяет снизить тормозящее воздействие при постановке ноги на опору. Приземление происходит на переднюю часть стопы.

При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега. В спринтерском беге по прямой дистанции стопы надо ставить носками прямо-вперед. При излишнем развороте их наружу ухудшается отталкивание.

Во время бега по дистанции руки, согнутые в локтевых суставах, быстро движутся вперед-назад в едином ритме с движениями ногами. Движения руками вперед выполняются несколько внутрь, а назад – несколько наружу. Угол сгибания в локтевом суставе непостоянен: при выносе вперед рука сгибается больше всего, при отведении вниз-назад несколько разгибается.

Кисти во время бега полусжаты или разогнуты (с выпрямленными пальцами) не рекомендуется ни напряженно выпрямлять кисть, ни сжимать ее в кулак. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость – первые признаки чрезмерного напряжения.

Частота движений ногами и руками взаимосвязана. Перекрестная координация помогает увеличить частоту шагов посредством учащения движений рук. Техника бега спринтера нарушается, если он не расслабляет тех мышц, которые в каждый данный момент не принимают активного участия в работе. Успех в развитии скорости бега в значительной мере зависит от умения бежать легко, свободно, без излишних напряжений.

*Финиширование.* Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Бегущий первым касается ленточки (нити), протянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Это способ называется «бросок грудью».

Применяется и другой способ, при котором бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком так, чтобы коснуться ее плечом. При обоих способах возможность дотянуться до плоскости финиша практически одинакова. Она определяется максимально возможным выведением ОЦМТ вперед в момент финишного броска.

При броске на ленточку ускоряется не продвижение бегуна, а момент соприкосновения его с плоскостью финиша за счет ускорения движения верхней части туловища при относительном замедлении нижней. Опасность падения при броске на финише предотвращается быстрым выставлением маховой ноги далеко вперед после соприкосновения с финишной лентой.

Финишный бросок ускоряет прикосновение бегуна к ленточке, если бегун всегда затрачивает на дистанции одно и то же количество шагов и бросок не нее делает с одной и той же ноги, примерно с одинакового расстояния (за 100–120 см).

Бегунам, не овладевшим техникой финишного броска, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости, не думая о броске на ленточку.

*Методика обучения технике бега на короткие дистанции*

При обучении технике спринтерского бега на первом этапе главное создать правильное представление у занимающихся о технике бега по прямой и на повороте, отдельных фазах бега, правильности выполнения команд «На старт» и «Внимание». Только после этого можно постепенно увеличивать интенсивность тренировочных заданий, при этом необходимо следить за правильностью техники их выполнения. Ниже приводится вариант построения задач на тренировочные занятия с начинающими спортсменами.

Задача 1. Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения.

*Средство*. Повторный бег 60-80 м (3-5 раз).

*Методические указания.* Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Задача 2. Научить технике бега по прямой дистанции. *Средства.*

1. Бег с ускорением на 50-80 м со скоростью 70-80% от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (многоскоки) (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить вышеуказанные упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

*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, перейдя в 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).

Задача 3. Научить технике бега на повороте. *Средства.*

1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 70-90% от максимальной.
2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) со скоростью 70-90% от максимальной.
3. Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью.
4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью.
5. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

*Методические указания*. Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы.

Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3-8 раз).

Задача 4. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению. *Средства.*

* 1. Выполнение команды «На старт!».
  2. Выполнение команды «Внимание!».
  3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).
  4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (дистанция до 20 м, 6-8 раз).
  5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра и проталкивании вперед (6-8 раз).

*Методические указания*. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Необходимо следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Задача 5. Научить низкому старту и стартовому разбегу. *Средства.*

1. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!».
2. Начало бега без сигнала, самостоятельно (дистанция до 20 м, 8-10 раз).
3. Начало бега по сигналу (по выстрелу).
4. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».
5. Бег по сигналу в группе (дистанция до 20 м, 5-6 раз).

*Методические указания.* Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала - фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Задача 6. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. *Средства.*

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).
2. Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).
3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).
4. Наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов.
5. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

*Методические указания*. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Задача 7. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

*Средства.*

1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (дистанция 50-80 м, 4-8 раз).
2. Наращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (дистанция 80-100 м, 3-6 раз).
3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую.

*Методические указания*. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Задача 8. Научить низкому старту на повороте *Средства.*

1. Установка колодок для старта на повороте.
2. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот.
3. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

*Методические указания*. Стартовые колодки на повороте устанавливаются таким образом, чтобы спортсмен преодолевал первые шаги после старта по прямой, и, соответственно, набирал скорость, а далее переходил к бегу на повороте.Задача 9. Научить финишному броску *Средства.*

* 1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз).
  2. Наклон вперед на «ленточку» с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз).
  3. Наклон вперед на «ленточку» с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

*Методические указания*. Обучая финишированию с броском на

«ленточку», надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Задача 10. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом. *Средства.*

1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на прямую, бег вверх по наклонной дорожке.
2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер.
3. Пробегание полной дистанции.
4. Участие в контрольных тренировках и соревнованиях.

*Методические указания*. Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком и свободном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно. В следующей таблице рассмотрены основные ошибки во время бега на короткие дистанции в высоком и низком старте и способы их устранения.

На этапе овладения техникой бега в целом необходимо систематически работать над уточнением деталей техники и закреплением правильных навыков. Важно добиться умения бежать свободно, контролируя свои движения.

*Ошибки во время бега*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ошибки | | Способы устранения | |
| Чрезмерный наклон туловища вперед или «падающий» бег | | Согнуть больше руки в локтях, поднять выше голову, смотреть вперед на расстояние 10–15 см, выше  поднимать бедра | |
| Отклонение туловища назад, напряженный бег | | Голову опустить ниже, смотреть вперед, а не вверх | |
| Во время бега руки напряжены | | Согнуть руки в локтях | |
| Низкий подъем бедра | | Держать за концы небольшую прямую палочки длиной 30–40 см во время бега, что позволит увидеть правильную работу своего бедра | |
| Слишком высокий подъем бедра, в результате чего бегун топчется на месте и мало продвигается вперед | | Опустить голову и руки несколько вниз, смотреть вперед на дорожку (10–15 см) | |
| Развертывание носков стопы наружу | | Бежать по прямой линии, ставя носки чуть внутрь, медленный бег по скамейке | |
| Очень близко от стартовой линии поставлена толчковая нога | | Отставить ногу от линии старта,  меньше наклоняться вперед | |
| Слишком большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию | | Выпрямиться, чуть выше поднять голову вверх; не следует переносить вес тела вперед | |
| Ноги излишне согнуты в коленях | | Чуть выпрямить ноги, поднять выше голову и руки | |
| Бегун отклоняется назад | | Плечи подать немного вперед, подбородок опустить ниже | |
| Нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх | | Стопу посылать вперед параллельно грунту; продвигаться стопой вперед, а не вверх | |
| Голова резко и быстро поднимается вверх | | Опустить подбородок к груди | |
| Слишком высоко поднимаются  руки, напряжены плечи | | Расслабить плечи, опустить кисти рук ниже пояса | |
| Большой прогиб спины | | Голову опустить вниз | |
| Руки слишком согнуты в локтевых суставах, широко расставлены | | Руки держать параллельно | |
| Слишком глубокий сед, проекции далеко от стартовой линии | | Туловище наклонить вперед, голову опустить вниз, ось от плечей вывести за стартовую линию | |
| Голова поднята высоко, большой прогиб спины, проекция плеч слишком далеко от стартовой линии | Туловище отклонить назад, голову опустить | |
| Таз поднят слишком высоко, ноги прямые и напряжены | Согнуть больше ноги, опустить ноги параллельно земле | |
| Слишком большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят | Туловище отклонить назад, ось от плечей должна находиться за стартовой линией (в сторону бега) | |
| Рано подняты руки вверх | Разогнуть руки в локтевом суставе | |
| Слишком высоко поднято бедро в первом шаге | Стопу нести низко к земле | |
| Резко и рано поднята голова | Подбородок опустить к груди | |
| Обе руки одновременно отводятся назад на первом шаге | Нести низко руки к земле (полу), подбородок опустить к груди | |
| Резкий подъем головы и выпрямление туловища на первых шагах стартового разгона | Пробегать под наклоненной планкой | |