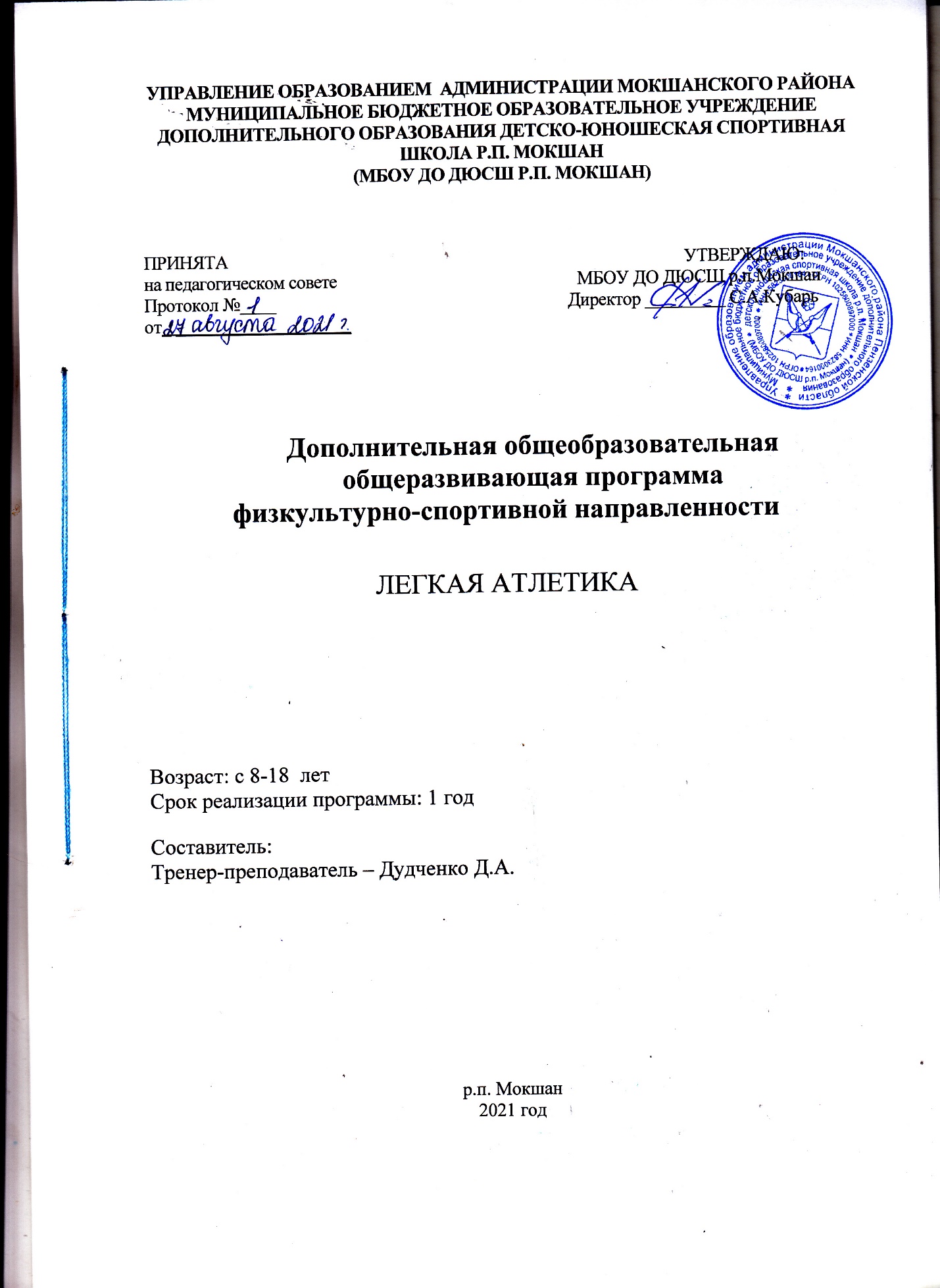
****

**Пояснительная записка.**

Программа разработана с учетом:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- Санитарно – эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04 июля 2014 года № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР (2007 г.) авторский коллектив: В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. Рекомендована к использованию в дополнительном образовании.

- Муниципальными правовыми актами.

- Уставом, нормативными документами и локальными актами МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан.

**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. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик 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.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

**Педагогическая** **целесообразность** программы позволяет решить проблемы занятости свободного времени учащихся, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы, в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания, у учащихся развивается гиподинамия. Данная программа отчасти решает эту проблему, т.к. направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Легкая атлетика – основной вид спорта, в котором каждый участник может проявить все свои индивидуальные физические способности. Различные соперники на индивидуальных дистанциях и товарищи в эстафетах. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества. Стремление превзойти соперника в скорости, выносливости, тактике и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательная обстановка в легкой атлетике непредсказуема. Каждый участник создает новые ситуации. Эти условия приучают постоянно анализировать стоит ли сейчас не упустить преимущество или наоборот сохранить силы до финала и немного уступить сейчас. Оценка свои сил и возможностей не малый фактор в победе, который можно развить тока путем постоянных тренировок и соревнований.

Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных действий, изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у учащихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность.

Эти особенности легкой атлетики создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умений управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, легкая атлетика, как вид спорта, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Отличительные особенности программы з**аключается в том, что с введением в образовательных организациях ВФСК «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. 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

**Адресат программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения учащихся от 8 до 18 лет. Набор учащихся в группы свободный, зачисление в объединение проводится при наличии заявления от родителей учащегося и медицинской справки.

**Объем и срок освоения программы.** Общее количество часов по программе – 252. Академический час равен 45 минутам. Между занятиями перерыв 10 минут.

**Форма обучения –** очная. Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участий в соревнованиях, судейской и инструкторской практики, антидопинговые мероприятия.

Медицинский контроль здоровья учащихся осуществляется на основании справок от врача. Перед соревнованиями учащиеся проходят периодические медосмотры.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

**Особенности организации образовательного процесса.** Содержание программы включает в себя - приобретение начальной физической подготовки, привыкание к режиму тренировок и развитие заинтересованности учащихся к занятиям легкой атлетикой. Большее внимание уделяется, обшей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях.

**Наполняемость учебных групп:** 20 – 25 человек.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа: 252 часов в год

**Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннего физического и личностного развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом по средствам легкой атлетики.

**Основные задачи:**

- вовлечение максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, в частности легкой атлетикой;

-освоение основ личной гигиены и самоконтроля;

-укрепление здоровья и содействия правильному физическому развитию;

-формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

-овладение основами техники выполнениякомплекса физических упражнений и освоение техники подвижных и спортивных игр;

-подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО».

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | **Наименование темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего часов** |
| 1 | | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. | 1 | 3 | 4 |
| 2 | | История возникновения и развития легкой атлетики. | 1 | 3 | 4 |
| 3 | | Общая физическая подготовка. | 1 | 111 | 112 |
| 4 | Специальная физическая подготовка. | | 1 | 31 | 32 |
| 5 | | Технико-тактическая подготовка. | 1 | 11 | 12 |
| 6 | | Другие виды спорта | 1 | 69 | 70 |
| 7 | | Инструкторско-судейская практика | - | - | - |
| 8 | | Медицинское контроль | 1 | 1 | 2 |
| 9 | | Психологическая подготовка | - | - | - |
| 10 | | Контрольно-переводные тесты |  | 4 | 4 |
| 11 | | Самостоятельная работа | 1 | 11 | 12 |
|  | | **Итого** | **8** | **244** | **252** |

**Содержание.**

**1. Вводное занятие**

**Теория:** Основные вопросы. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение мер безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке: дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева. Предупреждение травм несчастных случаев во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам. Гигиена, режим питания спортсмена, закаливание и укрепление здоровья. ОФП (Приложение № 2) и СФП.

**Практика:** Самостоятельная работа: ОРУ, специальные и подготовительные упражнения.

**Контроль:**

- знать технику безопасности в спортивном зале и на улице;

- гигиена физических упражнений;

- закаливание и укрепление здоровья.

**2. История развития легкоатлетического спорта**

**Теория:** Основные вопросы. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

**Практика:** Самостоятельная работа: легкая атлетика в России, легкая атлетика в мире, зарождение легкой атлетики, дисциплины в легкой атлетике.

**Контроль:**

- знания правил ТБ на занятиях;

- знания легкоатлетической терминологии

- польза легкой атлетики в повседневной жизни

**3. Общеразвивающие (ОРУ) и специально беговые упражнения**

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

**Практика:** Самостоятельная работа: гигиенические процедуры, специальные и подготовительные упражнения; выполнение подготовительных упражнений.

**Контроль:** знания правил ТБ на занятиях, ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы, уметь выполнять двигательные действия в движении и на месте; осуществлять индивидуальные и групповые действия; выполнять ОРУ (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости), упражнения для развития скорости: гладкий бег, челночный бег, выполнение упражнений на развитие мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Прыжковые упражнения: прыжки через скакалку, прыжки через барьеры. Выполнение акробатических упражнений – перекаты, кувырки, стойки. Подвижные игры.

**4. Обучение техники бега на короткие дистанции**

**Теория.** Основные вопросы: техника бега на отрезках 30-60 м. Изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт и стартовый разбег. Финиширование.

**Практика.** Самостоятельная работа: работа ног (маховые движение, бег на месте) у опоры, с опорой; согласованные движения рук и ног. Пробегание дистанции на 30 м и 60 м. Кросс в умеренном темпе, короткие ускорения по 60-100 м с выходом в поворот. Подвижные игры.

**Контроль:** знания правил ТБ в спортивном зале, уметь правильно пробегать отрезки длиной 30-60 м, выполнять упражнения на согласованность движений рук и ног в беге, использовать низкий старт при беге на отрезках 30-60 м, осуществлять индивидуальные и групповые действия.

**5. Обучение техники бега на средние дистанции**

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

**Практика.** Самостоятельная работа: работа ног (маховые движение, бег на месте) у опоры, с опорой; согласованные движения рук и ног. Пробегание дистанции на 1500 м в повороты и на поворотах. Кросс в умеренном темпе, длинные свободные ускорения по 200-400 м. Спортивные игры.

**Контроль:** знания правил ТБ в спортивном зале, уметь правильно пробегать отрезки длиной 800-1500 м, выполнять упражнения на согласованность движений рук и ног в беге, определять маховую и толчковую ногу, пробегать повороты под углом 30, осуществлять индивидуальные и групповые действия;

**6. Эстафеты. Спортивные игры**

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

**Практика.** Самостоятельная работа: специальные и подготовительные упражнения, выполнение контрольных упражнений на время. Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол, мини-футбол. Эстафеты: «Смена мест», «Передача мяча над головой», «Встречная эстафета», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Подвижная цель».

**Контроль:** знания правил ТБ при проведение спортивных игр, знать технические особенности и правила спортивных игр, владеть навыками ведения мяча (футбольный, волейбольный), осуществлять индивидуальные и групповые действия, уметь играть в команде.

**7. Контрольные старты**

**Теория.** Основные вопросы: контрольные старты и нормативы.

**Практика.** Самостоятельная работа: специальные и подготовительные упражнения, выполнение контрольных упражнений. Пробегание дистанций от 100-1000 м. за максимально короткое время, выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Выполнение стартов. Участие в городских и районных соревнованиях.

**Контроль:** знания правил ТБ в спортзале, прохождение практических контрольных испытаний по ОФП, уметь правильно выполнять прыжков в длину с разбега и прыжков с места, выполнять старты, уметь участвовать в соревнованиях.

**8. Другие виды спорта и досуговая деятельность.**

**Практика.** Организация и проведение конкурсно-игровых программ, викторин.

**Контроль.** «Правила поведения в общественных местах». Конкурсно-игровая программа «Спорт – это здорово!». Тест «Умеешь ли ты дружить?».

**Планируемые результаты освоения программы.**

**По окончании обучения учащиеся должны:**

**Знать**

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- прикладное значение легкоатлетических упражнений;

- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;

- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.

**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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностные результаты:**

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

-формирование знаний о легкой атлетике  и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа  делает  акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой  свое ближайшее окружение (семью, друзей, одноклассников и т.д.).

**Условия реализации программы.**

**Перечень оборудования, инструментов, материалов для реализации программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Количество |
| Секундомер  -колодка стартовая  -палочка эстафетная  -флажки красные  барьеры для бега с препятствиями (высота 60 см)  -барьеры для бега с препятствиями (высота 80 см)  -стойки для прыжков ,планки к стойкам  -сектор для прыжков в длину с разбега  -рулетка  -граната для метания  -мячи для метания  -маты гимнастические  -мячи футбольные  -мячи волейбольные  -мячи баскетбольные  -скакалка  -лыжи в комплекте  -длинная скакалка для прыжков  -баскетбольное кольцо  -ворота футбольные  -стол теннисный  -тренажёр-велосипед  -компьютер  -принтер  -ноутбук | 4 шт  8 шт  10 шт  20 шт  10 шт  6 шт  2 шт  1  2 шт  6 шт  10 шт  6 шт  4 шт  6 шт  10 шт  16 шт  13 пар  3 шт  2 шт  2 шт  1 шт  2 шт  1 шт  1 шт  1 шт |

**Кадровые условия.**

Образовательную деятельность программы осуществляет педагог, имеющий педагогическое образование.

**Формы контроля**

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время проведения | Цель проведения | Форма контроля |
| Начальный или вводный контроль | | |
| В начале учебного года | Определение уровня развития детей, их способностей | Беседа, опрос, тестирование. |
| Текущий контроль | | |
| В течение всего года | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения | Наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа |
| Промежуточный контроль | | |
| В конце учебного года (в завершении каждого учебного модуля) | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала за год. Определение результатов обучения | Сдача контрольных нормативов, соревнования |
| Итоговая аттестация | | |
| По окончании освоения программы | Определение результатов поведения.  Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения | Сдача нормативов. Соревнования. |

**Оценочные материалы**

**Проверка, контроль, учет знаний учащихся.**

Важнейшим звеном в процессе изучения программного материала является проверка и учет знаний учащихся. На занятиях используются разные виды учета:

* вводный (педагог, приступая к работе, знакомится с исходными знаниями, умениями и навыками у учащихся);
* текущий учет (наблюдение за деятельностью учащихся на каждом занятии);

- промежуточная аттестация - участие учащихся в соревнованиях;

- сдача контрольных нормативов.

**Контроль сформированности** умений, навыков, личностных качеств осуществляется посредством наблюдения и устных опросов.

Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести корректировку в учебный процесс. Позволяет учащимся, родителям и педагогам увидеть результаты, что создает хорошую атмосферу в коллективе.

Для проведения контроля и определения результатов обучения разработаны:

- нормативы (Приложение 1)

- положения о проведении соревнований.

**Методическое обеспечение программы**.

Образовательный процесс обучения по программе носит развивающий характер, т.е. направлен на развитие природных задатков учащихся, реализацию их интересов и способностей к занятиям легкой атлетикой.

Педагогические **принципы** работы:

- дифференцированный подход к обучению (учет специфики психофизического развития учащегося, ориентация на личность, на развитие природных качеств и способностей);

- предоставление равных возможностей самореализации;

- бережное и уважительное отношение к личности.

В программе используются различные **педагогические технологии:**

**Групповые технологии**

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. На каждом занятии предусматриваются три раздела: ознакомление, разучивание, совершенствование. При этом происходит:

– организация совместных действий, ведущая к активизации учебно-познавательных процессов;

– распределение начальных действий и операций;

– взаимное общение учащихся в группе;

– обмен способами действия;

– взаимопонимание;

– рефлексия.

**Личностно – ориентированные технологии**

В индивидуальном подходе обучения используются следующие принципы:

– работая с группой, взаимодействовать с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учитывая их личностные особенности и возможности;

– ориентироваться на индивидуальные особенности учащегося в общении с ним и в процессе обучения.

**Педагогика сотрудничества**

- отношение к обучению как творческого взаимодействию педагога и ребенка. Роль педагога состоит не в том, чтобы учить, а в том, чтобы помогать детям учиться. Педагог, в первую очередь, должен быть создателем развивающей среды, побуждающей учащегося учиться;

- обучение без принуждения, т.к. интерес к учению есть только там, где есть уверенность в успехе;

-творческое самоуправление учащихся. Схема учебного сотрудничества заключена в том, что дети непосредственно взаимодействуют друг с другом, а педагог, оставаясь центральной фигурой обучения, специально организуют их сотрудничество;

- сотрудничество с родителями.

**Здоровьесберегающие технологии**

Они включают в себя физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди других технологий по степени влияния на здоровье учащихся.

Их можно выделить в три подгруппы:

организационно-педагогические технологии – они определяют структуру воспитательно-образовательного процесса, которая способствует предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний (переход от одной деятельности к другой, различные игры);

психолого-педагогические технологии – они связанны с непосредственной работой с учащимися (беседы, упражнения, тренировки);

учебно-воспитательные технологии – они включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

Задача состоит в том, чтобы:

– научить ребят быть успешными в делах (в жизни), быть готовыми дарить радость себе и другим. Привить навык – находить поводы и причины для радости, искренне и умело находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения;

– целенаправленно воспитать культуру здоровья учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.

В проведении учебно-тренировочной работы в объединении используются различные **формы и методы.**

**Формы:**

- теоретические занятия в виде бесед, коротких сообщений по темам, изложенным в программе (они даются либо в начале занятия, либо в процессе всей тренировки);

– практические занятия и тренировки в виде показа и повторения (приёмов, упражнений);

– индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

– участие учащихся в различных мероприятиях, спортивных состязаниях и соревнованиях различного уровня.

**Методы:**

– объяснительно - иллюстративные: беседы, сообщение задания, описание, объяснение выполнения упражнения, инструктирование;

– репродуктивные: показ отдельных элементов или полностью упражнения; метод разучивания упражнения в целом; метод разучивания упражнения по частям; просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, практические упражнения.

- проблемные: постановка проблемы и поиск её решения учащимися.

- анализ: выявление ошибок в выполнении упражнений и устранение их причин;

- частично- поисковые: решение проблемных задач с помощью педагога;

- поисковые: самостоятельное решение проблем;

- соревновательные;

- игровые.

**Научно-методическое обеспечение**

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- методические разработки;

- методические рекомендации к практическим занятиям;

- диагностические материалы;

- дидактические материалы.

**Требования по безопасности**

**Общие требования безопасности**

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении занятий соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха.

3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.

4. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

5. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренеры-преподаватели и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

7. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2. Проверить спортивное оборудование.

3. Проверить внешний вид обучающихся.

4. После тренировки тщательно проверить зал.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

2. Строго соблюдать правила ТБ и поведения на учебно – тренировочных занятиях..

3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения.

Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении занимающимися травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Список литературы и интернет - ресурсов.**

1. Грецов Г. В. - Теория и методика обучения базовым видам спорта легкая атлетика 2013.djvu
2. В.М. Зубов - Подготовка юных легкоатлетов. 2000 г.
3. Журналы «Легкая атлетика», «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе», 2008.
4. Жилкин А.И. Легкая атлетика. Академия, 2005.
5. Жилкин А.И. Легкая атлетика: критерии отбора. М.: Терра-Спорт, 2006
6. Крир В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. М.: Просвещение, 2005.
7. Ломан В. Бег, прыжки, метания. М.: ФиС, 2005.
8. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Правила соревнований. М.: Терра-Спорт, 2002.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры. М.: ФиС, 2001. Основы легкой атлетики / М.: ФиС, 2006.
10. Программа по физическому воспитанию учащихся 1 – 11 классов с направленным развитием двигательных способностей. – М.: Просвещение, 1993.
11. Станчев Стефан. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей. – М.: ФиС, 2001.
12. Синяева А.А. ПФСС (Легкая атлетика) Брянск 2002
13. Хоменкова Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. – 3-е изд., перераб. М.: ФиС, 2005.

**Список интернет - ресурсов.**

1. <https://minsport.gov.ru/>
2. <https://sport.pnzreg.ru/>
3. <http://sport.mokobr.ru/>
4. <https://rusathletics.info/r_fed/penzenskaya-oblast>

**Приложение №1**

**Контрольные нормативы по физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Норматив** | **Возраст** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Отл.** | **Хор.** | **Удв.** | **Отл.** | **Хор.** | **Удв.** |
| Челночный бег 3х10м (сек) | 7-8 л. | 9.0 | 9.8 | 10.5 | 9.3 | 10.1 | 10.9 |
| 9-10 л. | 8.8 | 9.3 | 10.0 | 9.1 | 9.6 | 10.2 |
| 11-12 л. | 8.3 | 8.8 | 9.5 | 8.8 | 9.3 | 10.0 |
| 13-14 л. | 8.0 | 8.6 | 9.2 | 8.5 | 9.1 | 9.7 |
| 15-17 л. | 7.8 | 8.3 | 8.8 | 8.3 | 8.8 | 9.4 |
| Бег 30м. (сек) | 7-8 л. | 5.9 | 6.8 | 7.0 | 6.7 | 7.4 | 7.5 |
| 9-10 л. | 5.7 | 6.6 | 6.8 | 6.6 | 7.2 | 7.4 |
| 11-12 л. | 5.5 | 6.3 | 6.7 | 6.3 | 6.8 | 7.0 |
| 13-14 л. | 5.3 | 5.8 | 6.2 | 6.2 | 6.6 | 6.8 |
| 15-17 л. | 5.1 | 5.6 | 6.0 | 5.8 | 6.2 | 6.6 |
| Бег 60 м. (сек) | 7-8 л. | 9.2 | 10.1 | 10.5 | 10.7 | 11.2 | 11.7 |
| 9-10 л. | 9.0 | 9.4 | 10.0 | 10.2 | 10.7 | 11.2 |
| 11-12 л. | 8.5 | 9.0 | 9.5 | 9.8 | 10.3 | 10.7 |
| 13-14 л. | 8.0 | 8.8 | 9.2 | 9.5 | 10.0 | 10.4 |
| 15-17 л. | 7.7 | 8.4 | 8.8 | 9.6 | 10.0 | 10.2 |
| Бег 92 м. "ёлочка"  с изменением направления | 7-8 л. | 33.0 | 33.5 | 34.0 | 37.0 | 37.5 | 38.0 |
| 9-10 л. | 31.0 | 31.5 | 32.0 | 36.5 | 37.0 | 37.5 |
| 11-12 л. | 30.5 | 31.0 | 31.5 | 36.0 | 36.5 | 37.0 |
| 13-14 л. | 30.0 | 30.5 | 31.0 | 35.5 | 36.0 | 36.5 |
| 15-17 л. | 29.5 | 30.0 | 30.5 | 35.0 | 35.5 | 36.0 |
| Прыжок в длину с места (см) | 7-8 л. | 175 | 165 | 145 | 160 | 150 | 130 |
| 9-10 л. | 180 | 170 | 155 | 165 | 155 | 140 |
| 11-12 л. | 185 | 180 | 160 | 170 | 160 | 145 |
| 13-14 л. | 195 | 190 | 175 | 175 | 165 | 155 |
| 15-17 л. | 215 | 210 | 190 | 180 | 170 | 155 |
| Бег 200м (сек) | 7-8 л. | 33.1 | 35.0 | 39.0 | 40.1 | 43.0 | 46.1 |
| 9-10 л. | 32.2 | 33.2 | 36.1 | 39.3 | 42.0 | 45.2 |
| 11-12 л. | 31.0 | 32.3 | 34.2 | 38.0 | 41.3 | 44.3 |
| 13-14 л. | 30.3 | 31.3 | 32.3 | 36.4 | 39.2 | 42.0 |
| 15-17 л. | 27.0 | 29.4 | 31.1 | 36.0 | 38.0 | 41.0 |
| Метание (м) | 7-8 л. | 21 | 18 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| 9-10 л. | 25 | 22 | 19 | 22 | 19 | 16 |
| 11-12 л. | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |
| 13-14 л. | 30 | 28 | 26 | 28 | 26 | 24 |
| 15-17 л. | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |

**Тест на развитие скоростных способностей**

**Бег 30 м**

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

**Бег 60 м**

Проводится с целью определения скоростных качеств. Выполняется аналогично тесту №1, но применяется низкий старт.

Тест для определения ловкости и координационных способностей:

**Челночный бег 3 раз по 10 метров**

На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

**Тест на быстроту передвижения**

**Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления**

На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

**Тест для определения скоростно-силовых качеств**

**Прыжок в длину с места**

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Бросок набивного мяча I кг из-за головы двумя руками стоя**

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Метание в прыжке. Исходное положение такое же, как в предыдущем испытании, но ноги вместе. Подпрыгнув вверх, испытуемый делает замах и бросок в прыжке.

**Тест на развитие скоростной выносливости**

**Бег 200 м**

Выполняется с высокого старта. В забеге участвуют два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Бегут по часовой стрелке.

**Приложение № 2**

**Общая физическая подготовка**

**(для всех учебных групп)**

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения:

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса** в различных положениях (стоя, лежа, сидя); одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа - сгибание рук, отталкивание и др.

**Упражнения для туловища.** Упражнения для формирования правильной осанки. В различных стойках – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. Дополнительные пружинящие наклоны, круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз – прогибание. Из упора лежа—переходы в упор лежа боком, в различные упоры присев. Из положения лежа на спине—поднимание ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног.

**Упражнения для ног.** Из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге. Маховые движения, выпады, подскоки с движениями руками. Различные прыжки на месте и в движении.

**Упражнения для ног, туловища и рук.** Из различных исходных положений—движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения руками, ногами, туловищем. Упражнения на координацию, Лежа на спине — имитация педалирования, круговые движения ногами.

**Групповые упражнения.** Упражнения парами, тройками и группами (стоя, сидя, лежа); повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног и туловища. Упражнения с сопротивлением. Выпады, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах (юноши). Игры с элементами сопротивления и с применением гимнастических палок, скакалок, набивных мячей и пр.

**Упражнения для развития гибкости и на растягивание.** Маховые движения руками (одновременные и поочередные); вращение кистей, движение в локтевых и плечевых суставах. Маховые движения ногами вперед, назад, в стороны. Вращение туловища. Прыжки вверх с прогибанием. Мост, полушпагат. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

**Упражнения на расслабление.** Из полунаклона туловища вперед поднимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. При ходьбе поднять руки вверх и свободно опустить расслабленные руки вниз. В положении лежа на спине полное расслабление всех мышц. Из стойки на одной ноге (на скамейке) после маха вперед полное расслабление мышц, свободное покачивание и встряхивание.

**Упражнения с предметами.**

**Короткая скакалка:** прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, поочередно с ноги на ногу; прыжки с поворотами, прыжки в приседе, полуприседе; прыжки с двойным вращением скакалки: бег, перепрыгивая через скакалку, с ускорением, эстафеты.

**Длинная скакалка**: пробегание под вращающейся скакалкой; прыжки на обеих ногах и на одной без поворота и с поворотами, с различными движениями руками; прыжки вдвоем и втроем.

**Гимнастическая палка:** наклоны и повороты туловища с различными положениями палки, маховые и круговые движения руками; прыжки через палку, бег с палкой за плечами и за спиной.

**Теннисный или хоккейный мяч:** броски и ловля мяча одной и обеими руками из положения стоя, сидя, лежа; ловля мяча, отскакивающего от стены; перебрасывание мяча при ходьбе и беге, метание в цель и на дальность; игры с мячом; прыжки и эстафеты с мячом.

**Упражнения с отягощением.** Набивной мяч (вес 1-3 кг): маховые движения руками с мячом; броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями; перебрасывание по кругу и вдвоем из различных положений (сидя, стоя на коленях, стоя, лежа на спине); в различных направлениях, различными способами (толчком от груди обеими руками, толчком от плеча одной рукой, броском обеими руками из-за головы, сбоку); броски мяча и подбрасывание его ногами (в прыжке).

Упражнения с гантелями для различных групп мышц (вес 1-3 кг.)

Упражнения с экспандером. Упражнения со штангой. Поднимание штанги до уровня плеч, выжимание штанги, повороты, наклоны, приседания, поднимание на носки и др. Упражнения со штангой на плечах (вес штанги от 50 до 75% к весу спортсмена).

**Упражнения на снарядах.** Гимнастическая стенка: в висе—поднимание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами, боковые раскачивания; в висе стоя—напряженные выгибания; приседания на двух и на одной ноге; лазание; стоя у стенки—наклоны вперед, назад, в строну с опорой ногой о рейку; лежа или сидя, зацепившись ногами за рейку; сидя на гимнастической скамейке — наклоны вперед, назад, повороты туловища; сидя лицом к стенке — вставание, перехватываясь руками (ноги прямые).

**Подвесные снаряды** (канат, шест, лестница): лазание с помощью ног в два и три приема; размахивание в висе; лазание по наклонным снарядам с помощью рук и ног.

**Бревно, скамейка:** упражнения в равновесии и на месте и во время ходьбы с различными движениями руками и ногами; приседания, повороты, упражнения в смешанных упорах; ходьба с преодолением препятствий, перешагивая и подлезая; ходьба с предметами в руках; расхождение вдвоем.

Опорные прыжки: вскакивания на козла, коня с места, с шага и с разбега; различные соскоки; прыжок через козла, коня—ноги врозь, согнув ноги.

**Перекладина высокая (юноши):** подтягивания, переворот в упор, подъем завесом, соскоки на махе вперед и назад.

**Перекладина низкая (девушки):** переворот в упор толчком ногами, повороты в упоре, перемах одной ногой, соскоки махом назад.

**Брусья параллельные (юноши):** подъем из упора на предплечья махом вперед и назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, стойка на плечах, соскоки махом вперед и махом назад.

**Брусья разновысокие (девушки**): смешанные упоры и висы, простейшие подъемы и соскоки.

Во время проведения занятий должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, силу, ловкость, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

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

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются и подбираются с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.