

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии со статьями 2, 12, 75 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115; Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20)

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Легкая атлетика» реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности**.

Уровень программы – **базовый**.

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности.

Легкая атлетика требует от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует, строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности детей

Содержание программы входит техника легкоатлетических видов, специальных упражнений, применяемых для обучения и для развития физических качеств. Подробно рассматривается методика обучения технике легкоатлетических упражнений. Немаловажное значение имеет изучение истории развития видов легкой атлетики и истории формирования техники упражнений. Изучение и практическое использование различных тестов, позволяющих оценить все стороны физического развития, физической подготовленности, динамики физических качеств, эффективности различных методик

обучения и тренировки. На базе изучения курса «Легкая атлетика» создаются возможности для формирования гармонично развитой личности, умеющей не только выполнять физические упражнения, но и обладающей педагогическими способностями для того, чтобы привлечь и научить других людей легкоатлетическим видам спорта, тем самым, способствуя оздоровлению и развитию человеческого общества.

Актуальность обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны

Целью программы является закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития, через обучение детей школьного возраста легкой атлетики.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Категория учащихся: учащиеся 11-14 лет, в том числе учащиеся с ограниченными возможностями здоровья.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения, 68 часов

Формы занятий: групповая

Наполняемость учебной группы: 15 чел.

Режим занятий: 1 год обучения 2 занятия в неделю по 2 часа

К концу обучения обучающийся будет иметь предметные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья
- отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - способы сохранения и укрепления здоровья;
 - свои права и права других людей;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- значение циклических видов спорта и спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми, на лыжах и легкой атлетике;
 - названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
 - основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- должны уметь:
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки; - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми и занятий лёгкой атлетике;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	практика	Теория	
1	Вводное занятие	4	2	2	беседа
2	Общеразвивающие и спец. беговые упражнения	8	8	-	тестирование
3	Обучение техники бега на короткие дистанции	8	8	-	тестирование
4	Обучение техники бега на средние дистанции	8	8	-	зачет
5	Обучение техники прыжка в длину с разбега	6	6		тестирование
6	Эстафеты, спортивные игры	20	20	-	Результаты соревнований
7	Контрольные старты.	14	14	-	Промежуточный контроль
	Всего	68	66	2	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1 (4 часа)

Вводное занятие.

1. 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 и СФП.

2. Требования к знаниям и умениям:

- знать технику безопасности в спортивном зале и на улице;

- гигиена физических упражнений

- закаливание и укрепление здоровья

3. Самостоятельная работа

- общеразвивающие упражнения

- специальные и подготовительные упражнения

4. Тематика практических работ.

- первая помощь при несчастных.

- выполнение режима питания.

Тема № 2 (8 часов)

Общеразвивающие и специально беговые упражнения

1. Основные вопросы.

Упражнения, способствующие наилучшему развитию скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег.

Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с разбега, прыжки через препятствие. Гимнастические упражнения, упражнения с предметами и без предметов.

2. Требования к знаниям и умениям:

- 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 общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

3. Самостоятельная работа

- гигиенические процедуры;

- специальные и подготовительные упражнения;

- выполнение подготовительных упражнений.

4. Практическая работа

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.

Тема № 3 (8 часов)

Обучение техники бега на короткие дистанции

1.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.

2.Требования к знаниям и умениям:

- 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;

3.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.

4. Тематика практических работ. Кросс в умеренном темпе, короткие ускорения по 60-100 м с выходом в поворот. Подвижные игры”.

Тема № 4 (8часов)

Обучение техники бега на средние дистанции

1.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.

2.Требования к знаниям и умениям:

- 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;

3.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.

4. Тематика практических работ. Кросс в умеренном темпе, длинные свободные ускорения по 200-400 м. Спортивные игры.

Тема № 5(6 часов)

Обучение техники прыжка в длину с разбега

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

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ при выполнении прыжков;
- знание техники выполнения разбега, отталкивания, полета и приземления;
- выполнять упражнения в целом;
- уметь выполнять двигательные действия на совершенствование;

3. Самостоятельная работа. Определение толчковой ноги на месте отталкивания. Работа рук и ног при отталкивании, выполнение прыжка в полной координации.

4. Тематика практических работ. Упражнения на развитие прыгучести, изучение техники отталкивания, полета и приземления. Эстафеты в прыжках.

Тема № 6 (20 часов)

Эстафеты. Спортивные игры

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

2. Требования к знаниям и умениям:

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

3. Самостоятельная работа.

- специальные и подготовительные упражнения;
- выполнение контрольных упражнений на время.

4. Тематика практических работ. Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол, мини-футбол. Эстафеты: «Смена мест», «Передача мяча над головой», «Встречная эстафета», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Подвижная цель»

Тема № 7 (14 часов)

Контрольные старты

1. Основные вопросы. Контрольные старты и нормативы для группы начальной подготовки обучения.

2. Требования к знаниям и умениям:

- 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.

3. Самостоятельная работа.

- специальные и подготовительные упражнения.
- выполнение контрольных упражнений.

4. Тематика практических работ. Пробегание дистанций от 100-1000м за максимально короткое время, выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Выполнение стартов. Участие в городских и районных соревнованиях.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	беседа	1	Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности в спортивном зале и на улице.	спортзал	беседа
2.	беседа	1	Гигиена физических упражнений Общефизическая подготовка	спортзал	беседа
3.	Учебно-тренирующая	1	Общефизическая подготовка	спортзал	наблюдение
4.	Игровая	1	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	спортзал	игровые конкурсы
5.	Учебно-тренирующая	1	Комбинированный бег	спортзал	наблюдение
6.	Игровая	1	Эстафетный бег. Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	спортзал	игра
7.	Учебно-тренирующая групповая	1	Прыжки через скакалку	спортзал	наблюдение
8.	Учебно-тренирующая	1	Прыжки через препятствия.	спортзал	практическая работа
9.	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на короткие 30-60м дистанции.	стадион	контрольные старты
10.	Учебно-тренирующая	1	Постановка стопы на грунт (опору)	стадион	оценка техники выполнения упражнений и тактики
11.	Учебно-тренирующая	1	Кроссовая подготовка	стадион	оценка техники

					выполнения упражнений и тактики
12.	Учебно-тренирующая	1	Спецбеговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.	стадион	практическая работа
13.	Игровая	1	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	спортзал	практическая работа
14.	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на 800-1500м	спортзал	контрольные старты
15.	Учебно-тренирующая	1	Работа ног на отрезках 30-60 м.	стадион	практическая работа
16.	Учебно-тренирующая	1	Работа рук на отрезках 30-60 м	стадион	практическая работа
17.	Контрольно-учетная	1	Эстафеты. Веселые старты	спортзал	наблюдение
18.	Учебно-тренирующая	1	Согласованные движения рук и ног на отрезках 30-60 м	стадион	наблюдение
19.	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на короткие 30-60м дистанции.	стадион	контрольные старты
20.	Учебно-тренирующая	1	Согласованные движения рук и ног на отрезках 30-60 м	стадион	наблюдение
21.	Контрольно-учетная	1	Эстафеты. Веселые старты	спортзал	наблюдение
22.	Учебно-тренирующая	1	Согласованные движения рук и ног на отрезках 100-400 м	стадион	практическая работа
23.	Учебно-тренирующая	1	Согласованные движения рук и ног на отрезках 100-400 м	стадион	практическая работа
24.	Учебно-тренирующая	1	Согласованные движения рук и ног на отрезках 100-400 м	стадион	практическая работа
25.	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков	стадион	контрольные старты

			на 800-1500м		
26.	Учебно-тренирующая	1	Спецбеговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени	стадион	практическая работа
27.	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на короткие 30-60м дистанции.	стадион	контрольные старты
28.	Учебно-тренирующая	1	Техника бега на виражах	стадион	практическая работа
29.	Учебно-тренирующая	1	Ускорения по дистанции с выходом в поворот	стадион	практическая работа
30.	групповая	1	Упражнения на дыхание	спортзал	практическая работа
31.	Учебно-тренирующая	1	Ускорения по дистанции	стадион	наблюдение
32.	групповая	1	Постановка стопы на грунт, наклон туловища	стадион	наблюдение
33.	Учебно-тренирующая	1	Выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги	стадион	практическая работа
34.	Учебно-тренирующая	1	Ускорения по дистанции с выходом в поворот	стадион	практическая работа
35.	Учебно-тренирующая	1	Ускорения по дистанции с выходом в поворот	стадион	практическая работа
36.	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на короткие 30-60м дистанции.	спортзал	контрольные старты
37.	Игровая	1	Эстафеты. Веселые старты	спортзал	игра-эстафета
38.	Учебно-тренирующая	1	Свободные ускорения по 400-600м	стадион	практическая работа
39.	Учебно-тренирующая	1	Свободные ускорения по 400-600м	стадион	практическая работа
40.	Учебно-	1	Бег по повороту	стадион	практическая

	тренирующая				работа
41.	Учебно-тренирующая	1	Бег по повороту	стадион	практическая работа
42.	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на 800-1500м	стадион	контрольные старты
43.	Учебно-тренирующая	1	Свободные ускорения по 400-600м	стадион	наблюдение
44.	групповая	1	Бег в поворот и по повороту	стадион	практическая работа
45.	Учебно-тренирующая	1	Бег в поворот и по повороту	стадион	практическая работа
46.	Учебно-тренирующая	1	Бег по прямой маховым шагом средним темпе	стадион	практическая работа
47.	Учебно-тренирующая	1	Бег по прямой маховым шагом средним темпе	стадион	практическая работа
48.	Учебно-тренирующая	1	Бег по повороту	стадион	практическая работа
49.	Игровая	1	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	спортзал	игровые конкурсы
50.	Учебно-тренирующая	1	Бег по повороту	стадион	наблюдение
51.	Учебно-тренирующая	1	Бег по повороту	стадион	наблюдение
52.	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на короткие 30-60м дистанции.	стадион	контрольные старты
53.	групповая	1	Имитация движений ног при отталкивании в длину с разбега	спортзал	наблюдение
54.	групповая	1	Имитация движений ног при отталкивании в длину с разбега	спортзал	наблюдение
55.	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на 800-1500м	стадион	контрольные старты
56.	Игровая	1	Эстафеты. Веселые старты	спортзал	игра-эстафета
57.	Игровая	1	Эстафеты. Веселые	спортзал	игра-

			старты		эстафета
58.	Игровая	1	Эстафеты. Веселые старты	спортзал	игра-эстафета
59.	контрольно-учетная	1	Участие в городских соревнованиях		контрольные старты
60.	Учебно-тренирующая	1	Прыжки в шаге через планку высотой 30-60м Прыжки с 3-5 шагов разбега с запрыгиванием на бревно	стадион	практическая работа
61.	Учебно-тренирующая	1	Прыжки в шаге через планку высотой 30-60м	стадион	практическая работа
62.	Учебно-тренирующая	1	Прыжки с 3-5 шагов разбега с запрыгиванием на бревно	стадион	практическая работа
63.	Учебно-тренирующая	1	Прыжки в длину с короткого и среднего разбега	стадион	практическая работа
64.	Учебно-тренирующая	1	Прыжки в длину с места с подтягиванием коленей вперед	стадион	практическая работа
65.	Учебно-тренирующая	1	Соскоки с приземлением на 2 ноги	стадион	практическая работа
66.	игровая	1	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	стадион	игра-эстафета
67.	игровая	1	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	стадион	контрольно-переводные тесты
68.	контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на 800-1500м	стадион	контрольные старты
		68	Итого		

Материально-техническое оснащение занятий:

Оборудование, спортивный инвентарь, необходимый для учебно-тренировочных занятий:

Спортивный зал с гладким покрытием;

- инвентарь (эстафетные палочки, мячи, барьеры, стойки, колодки);
- раздевалки для учащихся.

Пришкольный стадион:

- игровое поле для футбола;
- легкоатлетическая дорожка;
- гимнастическая стенка.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности объединения физкультурно-спортивного направления.

Дидактический материал:

- учебно-наглядные пособия
- видеоматериалы по легкой атлетике
- тематическая литература

Общеразвивающие и специальные беговые упражнения

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

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

Упражнения со штангой:

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

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

Упражнения на перекладине (ветке дерева) и гимнастической стенке:

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

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

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

Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.
3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.
5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

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

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

Комплекс специальных беговых упражнений для легкоатлетов и простых бегунов.

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

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

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

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

5. Велосипед. Это не тот велосипед, который делается лежа и тренирует мышцы

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

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

Способы подведения и формы представления итогов реализации программы:

- Участие в соревнованиях;
- Президентские спортивные испытания, фестиваль бега, районные соревнования; участие в турнирах, приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся; День здоровья, туристический слет, "Весёлые старты", внутри школьные соревнования, предметная декада, профильные смены

Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Программа разработана с учетом основных направлений модернизации общего образования. В том числе

Соответствие содержания образования возрастным закономерностям развития учащихся, их особенностям и возможностям;

- личностная ориентация содержания образования;
- деятельностный характер образования, направленный на формирование познавательной, коммуникативной, практической, спортивной деятельности учащихся.

В процессе реализации программы на занятиях приоритетно используются методы: рассказ, беседа, демонстрация, практическая работа.

Раздел	Формазанятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	Литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи;	контрольные нормативы по СФП

4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы - карточкис заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно- тренировочная игра; - помощь в су- действе.
5-6. Тактическая и интегральная подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточкис заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно- тренировочная игра;
7. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в су- действе.

Подвижные игры для детей на свежем воздухе

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

«Пятнашки»

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

«Салки в два круга»

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

«Ловушка»

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

«Капканы»

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

опускают их вниз) и игроки, оказавшиеся пойманными (застывшие в капканах), выходят в середину круга. Из них образуются новые пары, которые, взявшись за руки, становятся в разных местах круга, увеличивая число капканов. Игра продолжается до тех пор, пока непойманными останутся 5-6 игроков. Они считаются победителями.

«Коршун и наседка»

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

«Охотник и сторож»

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

«Воробьи-попрыгунчики»

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

«Успей занять место»

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков А.Е. /Легкая атлетика/ Поурочная программа для детско – юношеских спортивных школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 20011. – 279 с.
2. Ивочкин В.В., Ю.Г.Травин /Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба)/ «Советский спорт» М.: 2014.-51 с.
3. Ильин И.С., В.П. Черкашин /Легкая атлетика (барьерный бег)/ М.: ТЦ Сфера, 2011.-57
4. Никитушкин В.Г., В.Б. Зеличенко /Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) / «Советский спорт» М.: 2011.-75 с.
5. Селуянов В.Н. /Подготовка бегуна на средние дистанции/ ТВТ Дивизион М.: 2012. – 127 с.
6. Ушаков А.А., И.Ю. Радчич /Легкая атлетика (многоборье)/ Примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ «Советский спорт» М.:, 2005.- 56 с.

IV.Интернет-ресурсы

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