**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Возраст учащихся:                    12-15 лет

Срок реализации:                      1 год

Объем реализации:             68 часов в год

Составитель программы:   Крутых А.А.

Красноярск, 2023

**Пояснительная записка.**

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. 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.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма школьников, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

 Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 4-9 классов.  Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.  Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Набор в группу детей старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

**Актуальность занятий** легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи.

**Обоснованием необходимости создания программы** можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой. Физическая культура играет значительную роль в деятельности школьника, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, 6 зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Необходимым условиям гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность, которая вызывает ряд серьезных изменений в организме человека. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что 82-85% дневного времени большинство учащихся находятся в статистическом положении (сидя). Даже у школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19% времени суток, из них на организационные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%, Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%,снижаясь от младших классов к старшим. У малоподвижных людей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. В результате многочисленных исследований выявлено, что среди детей дошкольного и школьного возраста практически здоровыми признаются немногие, около 14-15%. Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление при продолжительном и напряженном умственном труде,- это активный отдых от школы и организованная физическая деятельность. При систематических занятиях физической культурой происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья. Физически упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряженная умственная деятельность невозможна без движения. Если взглянуть на думающего школьника, видно, как собранно вся мускулатура его лица, рук, тела. Умственный труд требует мобилизации мышечных усилий, так как сигналы от мышц активизируют деятельность мозга, а также вызывает положительные эмоции, бодрость, создает хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший вкус физических упражнений стремится регулярно заниматься ими. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности школьника. Школьный возраст - один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает достаточно большой период времени и включает: рост, дифференцировку органов и тканей приобретение организмом характерных для него форм. Все эти факторы находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. При этом характерной особенностью процесса 7 роста детского организма является неравномерность и волнообразность. На одних возрастных этапах имеются предпосылки развития восприимчивости к одним аспектам действительности, на других - к другим. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший вкус физических упражнений стремится регулярно заниматься ими.

**Цели программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

**Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному  физическому развитию школьников;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

-подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

**Ожидаемые результаты:**

-желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.

-стремление овладеть основами техники бега, прыжков

-расширение знаний по вопросам правил соревнований.

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

-освоить технику бега на короткие и средние дистанции.

-иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости,            решительности, смелости, самообладания.

**Учебно-тренировочные занятия с юными легкоатлетами различаются по направленности.**

 Практические занятия можно разделить на: однонаправленные, комбинированные, игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, зачеты, просмотр видеозаписи соревнований, с последующим обсуждением.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (общефизической, специальной физической, тактической, технической подготовке). Комбинированные включают материал двух – трех компонентов в различных сочетаниях. Игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, игровых тренировок

**Краткая характеристика возрастных особенностей**

**детей и подростков**

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам. В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями. В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным. Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет большое значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей. При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно- сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно- сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое. Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.13 На основе обобщения мировой литературы (отечественных и зарубежных ученых) оптимальными периодами в развитии физических качеств можно считать следующие.

**Морфометрические показатели**

**Рост.** Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в ростовых и весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей. Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит, от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

**Скоростно-силовые качества** начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

**Выносливость.** Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

**Анаэробная выносливость**. Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на - 3000 м, нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической, зрелости.

**Гибкость.** Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии, Сенситивные 14 периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период). Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие 4-6-летнюю подготовку, могут начинать специализированные занятия в своем виде спорта. Данный факт имеет большое значение при обосновании начала целенаправленной (узкой) специализации в избранном виде спорта. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов, По мере развития организма юных спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Установлено, что на развитие физических функций и воспитание основных физических качеств юных спортсменов **влияют**:

 - скоростно-силовые упражнения, применяемые на этапе углубленных занятий спортом,

- изменение силовых показателей у подростков 14-16 лет на направленность спортивной подготовки.

Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп. Скоростно-силовые упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей спринтеров, но и положительно влияют на развитие других физических качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в скоростно-силовых видах спорта циклического характера.

**Средства и методы подготовки**

Наиболее характерной особенностью метода является использование физических упражнений. Их применение требует активного участия в процессе.

Физические упражнения, применяемые на тренировке, делятся на:

- гимнастические,

- спортивно-прикладные,

- игры, развивающие физические качества;

- специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

 Основное средство обучения и тренировки легкоатлета – это различные физические упражнения, вспомогательные - слово и показ.

В практике широко используются пять видов упражнений.

1. Основные упражнения - это упражнения, которые подлежат изучению или в которых специализируется тот или иной легкоатлет.

2. Подводящие упражнения - способствующие более эффективному овладению техникой основных упражнений.

3. Общеразвивающие упражнения - посредством которых достигается гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена.

4. Специальные упражнения - упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков(техники) специфических для того или иного вида легкой атлетики.

5. Вспомогательные упражнения - не имеющие, казалось бы, прямого отношения к основным легкоатлетическим упражнениям, но играющие важную роль. Они способствуют разносторонней физической подготовке, более рациональному отдыху, в первую очередь нервной системы, более эффективному расслаблению и т.д. К ним относятся виды спорта: гимнастика, лыжи, плавание, спортивные игры, а также те виды легкой атлетики, в которых данный спортсмен не специализируется. Применение одних и тех же средств может осуществляться по-разному. В зависимости от этого говорят о том или ином методе обучения или методе тренировки.

В процессе подготовке легкоатлетов практически используются все основные методы но характер их применения- последовательность, объем, интенсивность и т.д. –меняется в зависимости от этапа, от того направлено ли основное внимание на обучение или на тренировку. Поскольку подготовка легкоатлета начинается с обучения, вначале используется метод объяснения техники упражнений. Объяснение должно быть кратким, образным и касаться сути изучаемого упражнения. Объяснения сопровождается показом упражнения демонстрацией наглядных пособий- фотоснимков, кинограмм, рисунков. Для детей младшего возраста больше подходит метод показа – наглядность. Чем ученики моложе и технически менее подготовлены, тем короче, проще, образнее должно быть объяснение и более частым и четким показ.

При обучении технике легкоатлетических упражнений (а в дальнейшем и при ее совершенствовании) используют целостный и расчлененный методы. **Целостный метод** заключается в выполнении всего упражнения или его основной части (гладкий бег, прыжки в длину и в высоту).

**Расчлененным методом** изучение по частям (метания молота, прыжки с шестом).

**Равномерный метод**, который характеризуется выполнением упражнений со сравнительно одинаковой интенсивностью.

**Переменный метод** характеризуется чередованием интенсивности усилий.

**Методы**, при которых заранее намечается определенный порядок чередований усилий и отдыха, называются **интервальным и повторным**.

**Контрольный и соревновательный** методы служат для проверки результатов, достигнутых в итоге подготовки. Кроме методов обучения и тренировки существуют и методы организации работы:

 -Фронтальный метод (все одновременно)

 -Групповой (последовательно группами)

 -Поточный (один за другим)

 -Индивидуальный.

**Виды подготовки легкоатлета**

Подготовка легкоатлета - это многогранный процесс, в котором можно выделить **физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку**.

**Физическая подготовка**.

 Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной подготовки (СФП).

**Цель ОФП** - гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения, оказывающие воздействия на организм занимающихся. При этом развивается и укрепляется костно-мышечный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движения, повышается уровень двигательных качеств.

**Цель СФП** - развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить небольшое количество занятий ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

**Сила** - важнейшее качество. Развитие силы осуществляется регулярным повторением упражнений с отягощениями, преодолением массы собственного тела и преодолением сопротивления партнера. Упражнения могут быть динамическими (изотоническими) и статистическими (изометрическими). В динамических упражнениях работающие мышцы изменяют свою длину, в статистических - только напрягаются.

**Быстрота**-это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, со способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, спортивные игры.

**Выносливость.** Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности.

**Специальная выносливость** - это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время (длительный бег с умеренной скоростью).

**Гибкость** определяется эластичностью связок, мышц, подвижностью в суставах (особенно необходима легкоатлетам прыжках в высоту, барьерном беге).

**Ловкость**-умение спортсмена выполнять упражнения требующие координации многих групп мышц, в кротчайшее время

**Техническая подготовка**

Включает в свое содержание различные средства, направленные на обучение, направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве.

**Спортивная техника** - это способ выполнения изучаемого упражнения. При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения.

**Тактическая подготовка**

**Тактика легкоатлета** – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований. Тактика в беге разнообразна (тактика лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем).

**Морально-волевая подготовка**

Создать из группы занимающихся единый коллектив, который будет способствовать воспитанию патриотизма, чувства долга, скромности, требовательности к себе и к товарищам, уважения к славным традициям спорта. Только обладая необходимыми качествами, трудолюбием, настойчивостью можно достичь высоких результатов.

**Теоретическая подготовка**

Достичь вершин спортивного мастерства невозможно без углубления теоретических знаний, повышающих эффективность тренировочного процесса. Сегодня тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижением науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

**Содержание программы.**

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции  и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как  наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

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

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

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.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

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; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

        Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

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

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.  Низкий старт, стартовый разбег).

3. 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).  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 600-800 м.  Бег на средние дистанции 1000-1500 м.  Бег с ускорением.  Бег в медленном темпе (5-20 мин). Стартовый разгон.  Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м, 3х30м.  Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег от 1000 м до 3000. Челночный бег 3х10 м.  Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

**Учебно-тематический план секции по легкой атлетике.**

Категория обучающихся: учащиеся 6-9 классов

Срок обучения: 1 год, 68  часов в год.

Режим занятий: 2 часа в неделю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Кол-во часов |
| 1. | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ на занятиях легкой атлетикой, охрана труда. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Лёгкоатлетическая разминка. | 1 |
|
| 2 | Высокий старт. Бег с ускорением | 1 |
| 3. | Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции | 1 |
| 4. | Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м | 1 |
| 5. | Техника метания мяча. Метания мяча на дальность | 1 |
| 6. | Техника эстафетного бега. Подвижные игры | 1 |
| 7. | Техника спортивной ходьбы. ОФП – подвижные игры | 1 |
| 8. | Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 800м. | 1 |
| 9. | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. | 1 |
| 10. | Гигиена спортсмена и закаливание. Повторный бег 2х60 м. | 1 |
| 11. | Равномерный бег 1000-1200 м. СБУ. Спортивные игры | 1 |
| 12. | Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-1500 м. | 1 |
| 13. | Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты | 1 |
| 14. | Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 15. | Бег на средние дистанции 500-800м. ОФП | 1 |
| 16. | История развития легкоатлетического спорта. Низкий старт, стартовый разбег | 1 |
| 17. | Бег по повороту. Спортивные игры, эстафеты. | 1 |
| 18. | Кроссовая подготовка. Челночный бег | 1 |
| 19. | Метание мяча. Подвижные игры | 1 |
| 20. | Кросс 2000м. Прыжок в длину с разбега.  Места занятий, их оборудование и подготовка | 1 |
| 21. | Кросс 2500м. Встречная эстафета | 1 |
| 22. | Метания. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 23. | Кросс 3000м. упражнения для развития мышц брюшного пресса. | 1 |
| 24. | Прыжковые упражнения. Подвижные игры. | 1 |
| 25. | Силовые упражнения. | 1 |
| 26. | Равномерный бег 1000-1200м. Акробатические упражнения. | 1 |
| 27. | Развитие силы. Эстафета. | 1 |
| 28. | Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 29. | Эстафетный бег. Упражнения на гибкость. | 1 |
| 30. | Ознакомление с правилами соревнований. Бег 400м | 1 |
| 31. | ОФП – прыжковые упражнения. Круговая эстафета | 1 |
| 32. | Места занятий, их оборудование и подготовка. Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 33. | Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Подвижные игры | 1 |
| 34. | Прыжок в высоту. Судейство соревнований | 1 |
| 35 | Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м | 1 |
| 36 | Бег 500-800м. ОФП – прыжковые упражнения. Гигиена спортсмена и закаливание | 1 |
| 37 | Места занятий, их оборудование и подготовка. Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 38 | Челночный бег 3х10м и 6х10 м | 1 |
| 39 | Прыжок в высоту. Подвижные игры | 1 |
| 40 | Развитие гибкости. Метание мяча | 1 |
| 41 | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча | 1 |
| 42 | Кроссовая подготовка. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. | 1 |
| 43 | Специально-беговые упражнения. Круговая тренировка | 1 |
| 44 | Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |
| 45 | Техника выполнения низкого старта. Подвижные игры | 1 |
| 46 | Техника выбегания с низкого старта. Бег 20.30м | 1 |
| 47 | Техника бега по дистанции в спринте. Бег 40,50,60м | 1 |
| 48 | Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением. | 1 |
| 49 | Закрепление бега на короткие дистанции. Бег 30м, 60м | 1 |
| 50 | Развитие быстроты. Подвижные игры. Барьеры | 1 |
| 51 | Кроссовая подготовка. Встречная эстафета | 1 |
| 52 | Кроссовая подготовка. Круговая тренировка | 1 |
| 53 | Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 54 | Кроссовая подготовка. Круговая тренировка | 1 |
| 55 | Кроссовая подготовка. Встречная эстафета | 1 |
| 56 | Кроссовая подготовка. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов | 1 |
| 57 | Прыжки через препятствия. Эстафеты | 1 |
| 58 | Психологическая подготовка. Прыжки через препятствие | 1 |
| 59 | Развитие силовых качеств. Эстафеты | 1 |
| 60 | Бег с ускорением из разных положений по сигналу | 1 |
| 61 | Кроссовая подготовка. Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 |
| 62 | Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов | 1 |
| 63 | Круговая тренировка. Развитие силовых качеств | 1 |
| 64 | Развитие силовых и координационных качеств | 1 |
| 65 | Кроссовая подготовка. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов | 1 |
| 66 | Психологическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 67 | Гигиена спортсмена и закаливание. Развитие выносливости | 1 |
| 68 | Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры | 1 |
| Итого: 68 часов | | |

**Список литературы**.

1.Алабин В.Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с

2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.

3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

5. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика:

критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с

6. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.

7. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.

8.Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.

9. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для

 юношества. - М., 1993. - 220 с.

10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов».

М. 1984г