

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 363 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ гимназия №363
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол №3 от 27.12.2022



УТВЕРЖДАЮ»
Приказ № 349 от 27.12.2022
Директор ГБОУ гимназия №363
Акатова И.Б.

Дополнительная

общеобразовательная общеразвивающая программа

«Лёгкая атлетика»

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1год

Разработчик:

Курчанова А.Н.

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса составлена на основе и с использованием следующих нормативных документов:

- Программа курса составлена на основе и с использованием следующих нормативных документов:
- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов.
- Протокол заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 24 августа 2016 г. № 2.
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816"Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"(Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП»
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО»
- Приказ Минтруда России 2018 №298н «Стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых»
- Примерные требования к дополнительным образовательным программам 06-1844 от 11.12.2006
- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения гимназия №363
- Положение об организации дополнительного образования в ГБОУ гимназия №363 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
- Положение о режиме занятий обучающихся в объединениях дополнительного образования ГБОУ №363

Краткая характеристика предмета

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег

по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Руководящий орган — Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ), создан в 1912 году и объединяет 212 национальных федераций (на 2011 год). ИААФ даёт следующее определение термину «лёгкая атлетика»: «соревнования на стадионе, бег по шоссе, спортивная ходьба, кросс и бег по горам (горный бег)».

Лёгкая атлетика относится к числу популярнейших видов спорта, так как не требует дорогостоящих условий для занятий. Этим обусловлена её высокая распространённость, в том числе и в экономически слаборазвитых странах Азии, Африки и Латинской Америки. За всю историю чемпионатов мира с 1983 по 2007 год медали на них завоёвывали спортсмены 83 стран. На уровне чемпионатов мира по лёгкой атлетике в общекомандном зачёте последние 20 лет первенствуют такие страны, как США, Россия, Германия, Кения. По общему уровню развития лёгкой атлетике выделяются США с их развитыми системами любительского, студенческого и профессионального спорта.

Легкая атлетика – один из древнейших видов спорта. Более 2800 лет – вот возраст легкой атлетике (если брать во внимание I Олимпийские игры 776 г. до н.э.). Единственным видом состязаний на первых Олимпийских играх был короткий бег – «дромос», или бег на один стадий, который равен длине стадиона, 192,27м – отсюда возникло слово «стадион». Постепенно программа Олимпийских игр систематически усложнялась. Добавлялись такие виды, как прыжок в длину, метание диска и др.

В современном обществе легкая атлетика является частью физической культуры, которая представляет собой средство и способ физического совершенствования людей, а общая физическая подготовка - способ физического развития для детей школьного возраста. Легкая атлетика представлена во всех структурных элементах системы физической культуры: физкультурном образовании, спорте, двигательной реабилитации, адаптивной физической культуре.

Основными средствами в легкой атлетике являются 4 группы упражнений: ходьба, бег, прыжки, метания. Занятия легкой атлетикой проводятся круглогодично как в помещениях, так и на открытом воздухе. При выполнении легкоатлетических упражнений в работу вовлекается значительное количество мышц человека, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. В процессе занятий развиваются кондиционные (быстрота, силовые качества, выносливость, гибкость) и координационные способности.

Легкая атлетика как вид спорта объединяет более 120 видов. По преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков, цели действия виды делятся на ходьбу и бег, где решается задача преодоления дистанций с максимальной скоростью, прыжки, где спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полете, метания, где необходимо послать снаряд на максимальное расстояние. Комплексным видом, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья, где результат определяется суммой очков, набираемой по результатам в каждом виде в соответствии со специальными таблицами. Программа Олимпийских игр и чемпионатов мира по легкой атлетике включает в себя 24 вида для мужчин и 23 вида для женщин.

**Направленность, актуальность, педагогическая целесообразность,
отличительные особенности программы.**

Данная программа относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и является **общекультурной** по уровню своего освоения.

Актуальность программы заключается в современных подходах к ее составлению, где учтены передовой интерес к этому виду спорта и его востребованность со стороны детей и их родителей.

Программный материал структурирован по разделам теоретической, физической, технической подготовки, а так же по годам обучения, средствам и формам работы с детьми.

Программой определена система нормативов, упражнений, теоретических знаний и практических умений и навыков. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность своего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов воспитанием морально-волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний.

Программный материал дает общую направленность тренировочного процесса

– большой удельный вес общей физической подготовки в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе обучения у детей развиваются интеллектуальные и двигательные способности, формируются волевые и нравственные качества.

Отличительной особенностью данной программы является ее уникальность и априорность – в основе своей она является результатом уже проведенной работы в вечерних секциях для школьников.

Программа составлена с учетом **дидактических принципов**:

- наглядности;
- непрерывности;
- принципа индивидуального подхода;
- принципа сознательности и активности;
- принципа креативности.

Адресатом программы являются обучающиеся 7-17 лет, прошедшие медицинский осмотр.

Цели и задачи программы

Цель: всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи:

Обучающие:

- обучать технике легкоатлетических упражнений;
- обогащать сведениями о технике легкоатлетических упражнений;
- формировать представления о виде спорта и ее истории;
- подготовить детей к выполнению норм спортивных разрядов;
- привить детям знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Развивающие:

- содействовать разносторонней физической подготовке и укреплению здоровья;
- обогащать двигательный опыт за счет выполнения упражнений;
- развивать двигательные способности.

Воспитательные:

- воспитывать социальную активность учащихся
- формировать представление о здоровом образе жизни;
- формировать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- привить интерес к лёгкой атлетике;
- воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, умение преодолевать трудности).

Условия реализации программы

Данная образовательная программа предназначена для детей 7-17 летнего возраста и рассчитана на 5 месяцев обучения. Занятия проводятся во внеурочное время в хорошо убранном проветриваемом спортивном зале.

Условия набора:

В группы принимаются все желающие дети без предварительного отбора (на основании заявлений родителей).

Опыт показывает, что на первом этапе обучения может происходить отсев. Некоторые дети чувствуют, что им трудно добиться высоких спортивных результатов, другие не выдерживают режима тренировок, третьи недостаточно трудолюбивы и не готовы к систематическим тренировкам и т.п.

Искусство педагога заключается в умении определять способности детей на разных этапах, оказывать им всю необходимую помощь и поддержку, чтобы свести к минимуму возможный отсев.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 2 академических часа (80 часов).

Наполняемость групп:

не менее 15 человек.

Материально-техническое обеспечение занятий

Материальное обеспечение программы

Спортивный зал, спортивный стадион и раздевалки отвечают всем необходимым современным гигиеническим требованиям: соответствующее нормативам освещение, вентиляция, душевые комнаты, аптечка.

Для всех детей доступны: гимнастическая стенка, резиновые жгуты, набивные мячи, гимнастические маты, легкоатлетические барьеры, стойки и планка для прыжков в высоту, гимнастические скамейки, перекладины, скакалки, штанги, гири, гантели разных весов.

Для занятий каждому ребенку необходима короткая, длинная спортивная форма, кроссовки.

Техническое обеспечение программы

Секундомеры

Планируемые результаты

Личностные:

- Ознакомятся с историей возникновения и развития лёгкой атлетики;
- Будут знать основные правила соревнований и требования техники безопасности на тренировках по лёгкой атлетике;
- Приобретут необходимые нравственные качества: дисциплинированность,

ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, трудолюбие.

- Учащиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок;

-

Предметные:

- Учащиеся научатся технике легкоатлетического бега, прыжков в высоту, длину, тройным, метания снарядов;

**Учебный план
2023 учебный год**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Лёгкая атлетика»

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 5 месяцев

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Общая физическая подготовка	25	1	24
3.	Техническая подготовка	22	2	20
4.	Специально-физическая подготовка	25	1	24
5.	Контрольно-переводные испытания	1	-	2
6.	Участие в соревнованиях	5	1	4
7.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	80	5	75

**Календарный график
2023 учебный год**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Лёгкая атлетика»

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 5 месяцев

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий (в неделю)
1 год	9.01	25.05	20	80 часов	2 раза в неделю по 2 часа

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Дата
1	Вводное занятие	
2	Общая физическая подготовка	
3	Техническая подготовка	
4	Специально-физическая подготовка	
5	Общая физическая подготовка	
6	Техническая подготовка	
7	Специально-физическая подготовка	
8	Общая физическая подготовка	
9	Техническая подготовка	
10	Специально-физическая подготовка	
11	Общая физическая подготовка	
12	Техническая подготовка	
13	Специально-физическая подготовка	
14	Общая физическая подготовка	
15	Техническая подготовка	
16	Специально-физическая подготовка	
17	Общая физическая подготовка	
18	Техническая подготовка	
19	Специально-физическая подготовка	
20	Общая физическая подготовка	
21	Техническая подготовка	
22	Специально-физическая подготовка	
23	Общая физическая подготовка	
24	Техническая подготовка	
25	Специально-физическая подготовка	
26	Общая физическая подготовка	
27	Техническая подготовка	
28	Специально-физическая подготовка	
29	Общая физическая подготовка	
30	Техническая подготовка	
31	Специально-физическая подготовка	
32	Общая физическая подготовка	
33	Соревнования	
34	Специально-физическая подготовка	
35	Общая физическая подготовка	
36	Техническая подготовка	
37	Специально-физическая подготовка	
38	Общая физическая подготовка	
39	Техническая подготовка	
40	Специально-физическая подготовка	
41	Общая физическая подготовка	
42	Техническая подготовка	
43	Специально-физическая подготовка	
44	Общая физическая подготовка	
45	Техническая подготовка	
46	Специально-физическая подготовка	
47	Общая физическая подготовка	
48	Техническая подготовка	
49	Специально-физическая подготовка	
50	Общая физическая подготовка	
51	Техническая подготовка	
52	Специально-физическая подготовка	
53	Общая физическая подготовка	

54	Техническая подготовка	
55	Специально-физическая подготовка	
56	Общая физическая подготовка	
57	Техническая подготовка	
58	Специально-физическая подготовка	
59	Общая физическая подготовка	
60	Техническая подготовка	
61	Соревнования	
62	Общая физическая подготовка	
63	Техническая подготовка	
64	Специально-физическая подготовка	
65	Общая физическая подготовка	
66	Техническая подготовка	
67	Специально-физическая подготовка	
68	Общая физическая подготовка	
69	Техническая подготовка	
70	Специально-физическая подготовка	
71	Общая физическая подготовка	
72	Техническая подготовка	
73	Специально-физическая подготовка	
74	Общая физическая подготовка	
75	Техническая подготовка	
76	Специально-физическая подготовка	
77	Общая физическая подготовка	
78	Техническая подготовка	
79	Контрольно-переводные испытания	
80	Итоговое занятие	

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Вводное занятие

Теория

Правила поведения в спортивном зале, на стадионе. Правила техники безопасности во время занятий. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.

2. Общая физическая подготовка

Теория

Понятия: гибкость, силы, выносливость, координация движений, ловкость, быстрота. Развитие ловкости как основное средство координационной способности. Значение гибкости для профилактики травматизма. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы.

Практика

1. Быстрота. Бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании; бег по наклонной дорожке 60-80 м.; бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции; бег под уклон; бег с использованием световых или звуковых лидеров; бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону; бег с хода тоже на коротких отрезках; бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); бег с максимальной скоростью на 30-60 метров; быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров; различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте; выполнение специальных беговых упражнений на частоту; скачки на одной ноге на расстоянии 20 м, через быстро вращающуюся по кругу веревку; однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега; многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами; прыжки через равномерно расставленные легкоатлетические барьеры; спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед.

2. Выносливость. Длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, марш-бросок; переменный бег; командный эстафетный бег; командный бег на время; бег по кругу за точно установленное время от отметки до отметки; равномерный бег с финишным стартом; медленный непрерывный бег; медленный забег на длинную дистанцию; непрерывный бег на среднюю дистанцию.

3. Гибкость. Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах; махи свободной ногой; наклоны вперед с помощью партнера, стоящего сзади и давящего за плечи; пружинистые наклоны к ногам; «полушпагаты»; «шпагаты»; «мост».

4. Сила. Падение прямым телом на вытянутые вперед руки в упор лежа, с возвышения; в упоре лежа переступанием рук последовательное разведение рук шире плеч и возвращение назад; разгибание и сгибание одной руки с выпрямленным телом, ноги на ширине плеч; в упоре лежа быстрым разгибанием рук и толчком ног оторваться от пола; жим штанги от груди двумя руками при различном положении туловища; повороты с отягощением в руках; вращения блина над головой в горизонтальной и наклонной плоскостях; подъемы и опускания прямых рук с отягощениями в наклоне тела вперед; подтягивание на перекладине прямым, обратным, узким, разноименным хватом; подъем силой из вися в упор на перекладине; сгибание предплечья со штангой хватом снизу; опускание-подъем штанги из-за головы, лежа на спине с акцентом; подтягивание штанги; подтягивание штанги лежа на животе на наклонной скамейке; подъем гири и удержание за дужку в положении вверх дном; отталкивание кистями рук от стены стоя, локти в стороны; сгибание туловища лежа на спине, под различными углами с закрепленными ногами с отягощением за головой; повороты со штангой на плечах в положении сидя; наклоны вперед со штангой на плечах, с акцентом сгибание-разгибание; глубокий наклон в сторону с отягощением в руках, акцент на выпрямление; медленное приседание на одной ноге, другая на возвышении с отягощением в руках.

5. Ловкость. Прыжок на руки, согнутые в локтях, а затем кувырок вперед через голову; задний кувырок через голову на руку согнутую в локте; стойка на руках с подготовкой к последующей ходьбе; ходьба на руках; бросок мяча партнеру из-за головы двумя руками с активным участием плечевого пояса; бросок мяча от груди двумя руками; бросок мяча двумя руками сбоку с замахом в шаг; бросок мяча из-за головы с активным замахом и участием ног; в положении сидя броски мяча от груди двумя руками, локти в стороны, то же сбоку с замахом в повороте; в положении стоя на коленях броски мяча из-за головы двумя руками; из седа в наклоне вперед броски мяча прямыми руками назад с активным разгибанием тела; передача мяча партнеру сбоку по кругу и внутрь восьмеркой постепенно увеличивая сопротивление при передаче; в положении сидя ловля мяча, брошенного партнером над головой с опрокидыванием по инерции на спину.

3. Специально-техническая подготовка

Теория

Общие основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину и в высоту с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину и в высоту с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна. Ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «фосбери-флоп». Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Ознакомление с техникой тройного прыжка с места.

Практика

Прыжок в высоту с разбега. Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Отталкивание вверх с махом прямой ногой стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук. Обучение постановке ноги на толчок. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. То же с 2, 3 и 4 шагов. Обучение сочетанию отталкивания с разбегом. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Обучение технике перехода через планку способами «перешагивание» и «фосбери-флоп» (для 12-13-летних мальчиков). Обучение приземлению. Обучение технике прыжка в высоту с разбега в целом. Прыжки через планку, постепенно повышая ее, с 1, 3, 5 и 7 шагов способами «перешагивание» и «фосбери-флоп».

Прыжки в длину с места и разбега. Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в

«шаге» с 5,7,9 шагов. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление. Обучение технике приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Обучение технике прыжка в целом. Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат. Участие в соревнованиях.

Тройной прыжок с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»; двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с места в целом.

4. Специально-физическая подготовка

Теория

Прыжки в высоту с места и с разбега. Анализ техники прыжка в высоту с места. Исходное положение. Подготовительные движения. Толчок. Способы перехода через планку. Приземление. Анализ техники прыжков в высоту с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Способы перехода через планку: «перешагивание», «волна», «перекат» и «перекидной». Эффективность при различных способах прыжка и особенность выполнения разбега, толчка и приземления.

Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, попадание на планку, полет и приземление. Скорость разбега и ритм последних шагов. Угол отталкивания и угол вылета. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способов прыжка: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы» и их эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и различных способов приземления.

Тройной прыжок с места и с разбега. Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление. Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость и длина разбега. Постановка ноги на толчок перед «скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектории полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

Практика

Прыжок в высоту с разбега. Прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2-6 кг). Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Имитация перехода через планку «перешагиванием», способом «фосбери-флоп».

Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков. То же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг). Имитация группировки в полете в упоре на брусках и в виси: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30, 40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

Тройной прыжок с места. Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

5. Контрольно-переводные испытания

Теория

Правила проведения тестов. Критерии оценки.

Практика

Прыжок в высоту с полного разбега в соревновании, м

Прыжок в длину с 10-12 б.ш. разбега в соревновании, м

Пятикратный прыжок скачками на толчковой ноге с 6-8 б.ш. разбега, м

Бег на 150 м по движению, с

Присед со штангой максимального веса на плечах, с

Пять быстрых вставаний из приседа с весом 75% от собственного, с

Прыжок в длину с места, м

Пятикратный прыжок с места, м

Бег на 30 м

Прыжок в длину с полного разбега, м

Пятикратный прыжок скачками на толчковой ноге с 6-8 б.ш. разбега, м

Тройной, прыгивая с места с опоры 90 см, м

Тройной прыжок с полного разбега в соревновании, м

Прыжок в длину с полного разбега в соревновании, м

Прыжок в длину с места, м

Пятикратный прыжок с места, м

6. Участие в соревнованиях

Теория

Правила поведения во время соревнований. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Легкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912г. Уровень спор-тивных результатов тех лет. Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. для развития легкой атлетики, развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России.

Практика

Первенство группы по прыжкам в высоту, Первенство Санкт-Петербурга по прыжкам в высоту.

7. Итоговое занятие

Практика

Шоу «Прыжок в высоту»

Оценочные материалы

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Литература, используемая при составлении программы:

Основной источник – Радчич И.Ю., Зеличенко В.Б., Ивочкин В.В. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005 г. - 104 с.

1. *Ашмарин Б.А.* Теория и методика физического воспитания: Учебник. - М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. *Быков В.С.* Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие. – Челябинск, 1998. – 74 с.
3. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. *Евсеев Ю.И.* Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
5. *Жилкин А.И. и др.* Лёгкая атлетика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ - М.: Издательский центр «Академия», 2003- 315 с.
6. *Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Легкая атлетика: критерии отбора. М.: Терра-спорт, 2000.
7. *Лях В.И., Мейксон Г. Б., Кофман Л. Б.* Концепция физического воспитания детей и подростков. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М, 1996, № 1. – С. 5-10.
8. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физического воспитания. – М., 1991. – 542 с.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
10. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с. С. 193-195.
11. *Шур М.М.* Прыжок в высоту: учебно-методическое издание / М.М. Шур. – М. : Терра-Спорт, 2003. – 144 с. : ил.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

1. *Алябьева Е.А.* Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы: в помощь психологам и педагогам. - М.: Т Ц. Сфера, 2003г.
2. *Алямовская В.Г.* Как воспитать здорового ребенка. – Нижний Новгород: Линка Пресс, 1993.
3. *Антропова А.П.* Основы гигиены.- Просвещение, 2007г.
4. *Антонов Ю.Е.* Здоровый школьник, социально-оздоровительная технология 21 века, - М., 2000г.
5. *Баль Л.В.* Буква здоровья. М., 2008г.
6. *Болонов Г.П.* Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. М, 2005г.
7. *Булич Э.Г.* Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов.- М., Высш. Шк., 1986г.
8. *Буров Л.В.* Организация физического воспитания в специальных школах для умственно- отсталых детей. Ленинград 1989г.
9. *Величенко В.К.* Организация занятий с учащимися начальной школы. Педагогический контроль в Настольной книге учителя

физической культуры/ под редакцией Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г.

10. *Грабенко Т.М.* Коррекционные развивающие игры.- СПб.: Издательство «Детство - Пресс» 2002г.
11. *Дульнев К.А.* Физкультура во вспомогательной школе.- М., («Просвещение») 2008г.
12. *Дульнев К.А.* Учебно-воспитательная работа по физической культуре в начальной школе.- М. :Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000г.
13. *Дьячков В.М.* Прыжок «фосбери-флоп» / В.М. Дьячков, А.П. Стрижак. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
14. *Евсеев С.П.* Адаптивная физическая культура в школе/ Материалы городской научно- практической конференции – 2004год.
15. *Стрижак А.П.* Прыжок в высоту / А.П. Стрижак. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.