**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №2 им. Е.А. Горюнова п. Хвойная»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| РАСМОТРЕНА на педагогическом совете  Протокол  от «30» августа 2024 г | УТВЕРЖДЕНА  приказом МАОУСШ №2 п. Хвойная  от 26.08.2024 № 83-од |

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Легкая атлетика»**

**для 5 – 9 классов**

Количество часов (годовых /недельных): **34 часа /1 час**

# Срок реализации 5 лет

**Составитель:** Прокофьев Михаил Евгеньевич, учитель физической культуры

**Хвойная**

**2024**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» имеет спортивно- оздоровительную направленность и разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г

№1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

5. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ №2

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 5-9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Программа разработана для учащихся 5-9 классов.

Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа в год, 1 час в неделю. Срок реализации программы — 1 год.

## Цель 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 программы:

* 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;

**Результаты изучения курса программы Личностными результатами** освоения учащимися являются следующие умения:

* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** учащихся являются следующие умения:

* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** учащихся являются следующие умения:

* организовывать и проводить со сверстниками легкоатлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Учебно-тематический план 5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  занятия | Содержание занятий | Дата |
| 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. Легкоатлетическая разминка. Высокий старт. Бег с ускорением |  |
| 2. | Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции |  |
| 3. | Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м |  |
| 4. | Техника метания мяча. Метания мяча на дальность |  |
| 5. | Техника эстафетного бега. Подвижные игры |  |
| 6. | Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 800м. |  |
| 7. | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Гигиена спортсмена и закаливание. |  |
| 8. | Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-1500 м. |  |
| 9. | Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростно-  силовых качеств. |  |
| 10. | Бег на средние дистанции 500-800м. ОФП |  |
| 11. | История развития легкоатлетического спорта. Низкий старт, стартовый  разбег |  |
| 12. | Кроссовая подготовка. Челночный бег |  |
| 13. | Кросс 2500м. Встречная эстафета |  |
| 14. | Прыжковые упражнения. Подвижные игры. |  |
| 15. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Силовые  упражнения. |  |
| 16. | Эстафетный бег. Упражнения на гибкость. |  |
| 17. | Ознакомление с правилами соревнований. Бег 400м |  |
| 18. | ОФП – прыжковые упражнения. Круговая эстафета |  |
| 19. | Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Подвижные игры. Судейство соревнований |  |
| 20. | Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м |  |
| 21. | Специально-беговые упражнения. Техническая подготовка |  |
| 22. | Техника выполнения низкого старта. Подвижные игры |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 23. | Техника выбегания с низкого старта. Бег 20.30м |  |
| 24. | Техника бега по дистанции в спринте. Бег 40,50,60м |  |
| 25. | Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением. |  |
| 26. | Развитие быстроты. Подвижные игры. |  |
| 27. | Кроссовая подготовка. Встречная эстафета |  |
| 28. | Кроссовая подготовка. Круговая тренировка |  |
| 29. | Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств. |  |
| 30. | Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов |  |
| 31. | Прыжки через препятствия. Эстафеты |  |
| 32. | Судейство соревнований. Интервальный бег. |  |
| 33. | Психологическая подготовка. Прыжки через препятствие |  |
| 34. | Встречная эстафета. Подвижные игры |  |

## Учебно-тематический план 6 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  занятия | Содержание занятий | Дата |
|  | Вводное занятие. Техника безопасности. История развития легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств  личности. |  |
|  | Техника выполнения высокого старта |  |
|  | Игры с бегом:»Волк во рву»,»Жмурки» |  |
|  | Стартовый разгон |  |
|  | Технические элементы |  |
|  | Игры с бегом:»Ловишки»,»Картошка» |  |
|  | Техника движения рук в беге |  |
|  | Игры с бегом: «Выше ноги от земли», Лапта» |  |
|  | Техника выполнения низкого старта и стартового разгона |  |
|  | Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью |  |
|  | Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега |  |
|  | Ритм последних шагов |  |
|  | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» |  |
|  | Игры с прыжками: « прыжки по полоскам». |  |
|  | Техника отталкивания в прыжках в длину **с** разбега Техника «согнув ноги» |  |
|  | Техника приземления |  |
|  | Техника разбега в сочетание с отталкиванием |  |
|  | Техника перехода через планку |  |
|  | Техника разбега в сочетании отталкиванием |  |
|  | Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания» |  |
|  | Отработка элементов прыжка. |  |
|  | Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии |  |
|  | Игры с метанием: «Кто дальше бросит». |  |
|  | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. |  |
|  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м. |  |
|  | Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега |  |
|  | Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге. |  |
|  | Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега |  |
|  | Игры с метанием: «Лапта». |  |
|  | Эстафеты. |  |
|  | Отработка элементов метания. |  |
|  | Закрепление материалов. |  |
|  | Сдача нормативов. |  |
|  | Контрольный зачет. |  |

## Учебно-тематический план 7 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  занятия | Содержание занятий | Дата |
|  | Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. |  |
|  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике. Кросс до 10 мин. ОФП. |  |
|  | Изучение техники бега.  - ознакомление с техникой  - изучение движений ног и таза  - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. |  |
|  | Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. ОФП. |  |
|  | Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. |  |
|  | Изучение техники бега на короткие дистанции. |  |
|  | ОФП. Низкий старт, стартовый разгон. |  |
|  | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»  - ознакомление с техникой  - изучение отталкивания  - изучение сочетания разбега с отталкиванием |  |
|  | Изучение техники бега.  - ознакомление с техникой  - изучение движений ног и таза  - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. |  |
|  | Бег в равномерном темпе. Обучение техники прыжка в длину с места. |  |
|  | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»  - изучение техники полетной фазы  - изучение группировки и приземления. |  |
|  | Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. |  |
|  | Совершенствование техники высокого старта  - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. |  |
|  | Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Развитие гибкости. |  |
|  | Совершенствование техники спринтерского бега: изучение техники бега по повороту, техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширование. |  |
|  | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Развитие гибкости и координации. |  |
|  | ОФП. Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись» |  |
|  | Изучение техники полетной фазы, изучение группировки и приземления |  |
|  | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись», техники прыжка в целом |  |
|  | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. |  |
|  | ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. |  |
|  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. |  |
|  | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. |  |
|  | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. |  |
|  | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-600 м. Подвижная игра. |  |
|  | Бег 60, 100 м. Метание набивных мячей 1 кг. |  |
|  | Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту. |  |
|  | Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. |  |
|  | Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета |  |
|  | Повторный бег 2\*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1\*1 м с расстояния 8 м.. |  |
|  | ОФП. Равномерный бег 1000-1500 м. |  |
|  | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. |  |
|  | Соревнования по метанию мяча на дальность. |  |
|  | Соревнования по бегу на длинные дистанции. |  |

## Учебно-тематический план 8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  занятия | Содержание занятий | Дата |
|  | Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. |  |
|  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике. Кросс до 15 мин. ОФП. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. |  |
|  | Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры и динамические параметры. ОФП. |  |
|  | Изучение техники бега.  - ознакомление с техникой  - изучение движений ног и таза  - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. |  |
|  | Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. ОФП. |  |
|  | Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. |  |
|  | Закрепление техники бега на короткие дистанции. |  |
|  | ОФП. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование |  |
|  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. |  |
|  | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»  - ознакомление с техникой  - изучение отталкивания  - изучение сочетания разбега с отталкиванием |  |
|  | Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях. |  |
|  | Бег в равномерном темпе. Круговая тренировка \*3 серии. |  |
|  | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. |  |
|  | ОФП. Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись»  - изучение техники полетной фазы  - изучение группировки и приземления. |  |
|  | Совершенствование техники высокого старта  -установление стартовых колодок  - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. |  |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра. |  |
|  | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра. |  |
|  | Совершенствование техники спринтерского бега: изучение техники бега по повороту, техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширование. |  |
|  | ОФП. Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись» |  |
|  | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись», техники прыжка в целом |  |
|  | Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты.  Контрольные упражнения. |  |
|  | Закрепление техники отталкивания, изучение ритма последних шагов разбега и техники, подготовки к отталкиванию. |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в высоту способом  «перешагивание»  - изучение техники перехода через планку |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в высоту способом  «перешагивание»  - изучение техники приземления |  |
|  | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. |  |
|  | Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая  тренировка (8 станций) на результат. |  |
|  | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-600 м. Спортивные игры. |  |
|  | Развитие силовых способностей: комплекс силовых  упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со  сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -  30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на  результат. Сп/игра по выбору. |  |
|  | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. |  |
|  | Соревнование в беге 60, 100 метров. |  |
|  | Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. |  |
|  | ОФП. Равномерный бег 1500-2000 м. |  |
|  | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м. |  |
|  | Соревнование в беге на 400м, 800 м. |  |

## Учебно-тематический план 9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  занятия | Содержание занятий | Дата |
|  | Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. |  |
|  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике. Кросс до 15 мин. ОФП. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. |  |
|  | Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры и динамические параметры. ОФП. |  |
|  | Изучение техники бега.  - ознакомление с техникой  - изучение движений ног и таза  - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. |  |
|  | Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. ОФП. |  |
|  | Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. |  |
|  | Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. |  |
|  | Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты.  Игровые эстафеты. |  |
|  | Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и  пассивных упражнений с большой амплитудой движений. |  |
|  | Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей. |  |
|  | Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание. |  |
|  | Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат.  Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору. |  |
|  | Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. |  |
|  | Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Передвижения в висе и упоре на руках подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. Броски набивного мяча на дальность. |  |
|  | Контрольный урок: бег 100 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра «Лапта». |  |
|  | СП. Повторный бег 2\*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1\*1 м с расстояния 8 м.. |  |
|  | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. |  |
|  | ОРУ. Челночный бег 3\*10 м. Подвижная игра «Лапта» |  |
|  | ОРУ. Ходьба и бег в течение 9-11мин. Подвижная игра «Лапта» |  |
|  | Круговая тренировка. Спортивные игры. |  |
|  | Эстафетный бег 4\*100м |  |
|  | Фартлек 200\*100\*100- 2 серии |  |
|  | ОФП. Кроссовый бег 1000 м. |  |
|  | Переменный бег, через 100м. Спортивные игры. |  |
|  | ОРУ. Ходьба и бег в течение 9-15 мин. Подвижная игра «Лапта» |  |
|  | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. Подбор разбега. |  |
|  | Фартлек 300\*200\*100 м -2 серии |  |
|  | Преодоление полосы горизонтальных препятствий. |  |
|  | Техника бега с барьерами. |  |
|  | Бег 200 м. ОФП. Спортивные игры. |  |
|  | ОФП. Силовая подготовка. |  |
|  | Соревнование в беге на короткие дистанции. |  |
|  | Соревнования в беге на длинные дистанции. |  |

**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 бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
4. 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.

## 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.