

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов №6 Центрального района Волгограда»**

Утверждаю:
Директор МОУ «СШ №6»
Гаврилова А.Ю.
Приказ
№ 221 от 16.12.2021г.



**Программа
по легкой атлетике
(10-12 лет)**

Составитель:
Учитель физической культуры
Рыбакова А.В.

г. Волгоград, 2021

Пояснительная записка

Программа секции легкой атлетики общеобразовательной школы рассчитана на школьников в возрасте от десяти до двенадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста и уровня физической подготовки.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

На первом этапе целью обучения является – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с общеразвивающей направленностью.

В соответствии с целью формируются следующие задачи:

- формирование знаний в физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и методико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативное использование в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми движениями, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекции телосложения и правильной осанки, культурой движения;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышения его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В течение учебного года проводятся соревнования на первенство школы или городского округа.

Образовательный процесс рассчитан на один год, где могут заниматься дети с 10 до 12 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав от 20 до 30 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группы отбираются дети с разным уровнем развития физических качеств. Занятия проходят один раз в неделю у каждого класса.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. 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.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

В основе подготовки спортивных резервов следует выделить ряд специфических принципов и методических установок, определяющих тренировочный процесс юных легкоатлетов. К ним необходимо отнести следующие принципы:

1. Доминирующее значение общей физической подготовки, многоаспектный характер начальной специализации.

Главной целью начальных занятий в легкой атлетике становится задача полноценного создания фундамента будущих достижений, расширения функциональных возможностей организма, всестороннего развития двигательных умений и навыков.

2. Дидактическая направленность.

В спортивной подготовке детей вес обучения больше, чем в подготовке квалифицированных легкоатлетов. Это обусловлено задачей современного овладения техникой и тактикой изучаемых легкоатлетических дисциплин, и особенно благоприятными в детском возрасте возможностями для формирования двигательных умений и навыков.

3. Ограничение нагрузок в соответствии с функциональными возможностями растущего организма.

В занятиях с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок, особенно тщательно соблюдать требования оптимальности нагрузок в связи с возрастом, уровнем подготовленности детей. Чем младше дети и ниже уровень их физической подготовленности, тем чаще надо предусматривать фазы отдыха, чередование упражнений, различных по характеру воздействия и целевым установкам.

4. Недопустимость установки на достижение спортивных максимальных результатов в кратчайшие сроки.

Форсированная спортивная подготовка ведет к перегрузке организма юных легкоатлетов и не способствует дальнейшему их росту. Первым спортивным соревнованиям должна предшествовать тщательная заблаговременная подготовка.

5. Необходимость учета построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

В занятиях с легкоатлетами школьного возраста периодизация спортивной тренировки, принятая для работы с взрослыми спортсменами, соблюдается в измененной форме.

При планировании тренировочного процесса надо иметь в виду, что у школьников-спортсменов повышенные спортивные нагрузки целесообразно совмещать со временем зимних, весенних и особенно летних каникул.

Общими обязательными условиями успешных занятий детей в легкой атлетике являются: рациональный режим, обеспечение гигиены быта, материально-технические условия подготовки. Хорошая организация врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью легкоатлетов.

Методика подготовки юных спортсменов

Практический опыт и научные исследования показывают, что структура и содержание многолетнего процесса подготовки должны систематически изменяться в соответствии с естественными закономерностями возрастного развития, влияния внешних условий среды и другими факторами.

Весь многолетний процесс подготовки принято делить на ряд этапов. Возрастные границы и задачи подготовки для различных групп легкоатлетических дисциплин имеют значительные различия. Эти этапы должны быть положены в основу построения многолетней подготовки.

Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы

Таблица 1

| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления, лет | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по общей и специальной физической подготовке на начало учебного года |
|------------------------------------|---|-------------------------------------|--|---|
| <i>Учебно-тренировочные группы</i> | | | | |
| 1-й | 10 - 11 | 15 | 6 | <i>Выполнение нормативов по ОФП и СФП</i> |
| 2-й | 11- 12 | 15 | 6 | |

Следует отметить, что на практике встречаются нарушения возрастного состава учебных групп. Это объясняется природной одаренностью спортсменов, динамикой спортивных результатов, уровнем физической подготовленности, биологическим возрастом. Чаще всего дети – акселераты, опережающие в своем развитии сверстников, попадают в старшие группы, а дети – ретарданты, отстающие в своем физическом развитии от сверстников, часто не соответствуют критериям отбора в группы подготовки спортивных школ. Являются как бы мало перспективными для легкой атлетики, что не всегда обосновано. Периодизация возрастных этапов подготовки, во многом связанная с биологическим развитием организма, диктует и темпы прироста отдельных физических качеств детей и подростков.

Установлено, что у школьников, не занимающихся и активно занимающихся отдельными видами спорта, возрастная динамика прироста физических качеств имеет определенное различие. Однако и внутри групп юных спортсменов существуют значительные отклонения от выделенных возрастных зон наиболее эффективного естественного развития выносливости, гибкости, быстроты, силы. По данным многочисленных исследований можно считать наиболее эффективными по темпам прироста двигательных качеств сенситивные (чувствительные) возрастные периоды (таблица 2).

Примерные сенситивные периоды развития роста - весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста

(в основе лежат данные А. А. Гужаловского, 1979)

Таблица 2

| Росто-весовые показатели и физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
|--|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <i>Рост</i> | | | | | | + | + | + | + | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <i>Вес</i> | | | | | | + | + | + | + | | |
| <i>Сила максимальная</i> | | | | | | | + | + | | + | + |
| <i>Скоростно- силовые способности</i> | | | + | + | + | + | + | + | + | | |
| <i>Быстрота</i> | | | + | + | + | | + | | + | | |
| <i>Анаэробные возможности</i> | | | | | | | | | + | + | + |
| <i>Аэробные возможности</i> | | + | + | | | | | | + | + | + |
| <i>Гибкость</i> | + | + | + | + | | + | + | | | | |
| <i>Координационные способности</i> | | | + | + | + | + | | | | | |
| <i>Равновесие</i> | + | + | + | + | + | + | + | + | | | |

Координационные способности развиваются наиболее успешно в возрасте 8 - 12 лет. Это следует учитывать в сложно – координационных видах легкой атлетики (прыжки в высоту, с шестом, метания), операционную основу действий в которых составляют именно такие движения, эффективность которых зависит от состояния систем управления движениями. Равновесие совершенствуется в возрастном диапазоне с 7 – 17 лет.

Развитие выносливости (аэробных возможностей, общей выносливости) наиболее эффективно происходит в возрасте 8 – 10,

Развитие быстроты движений и ее составляющих, именно темпа движений (частоты) наблюдается в 7 – 12 лет, скорости одиночного движения в 8 – 13 лет, двигательной реакции в 8 – 12 лет.

Подвижность в суставах (гибкость) активно увеличивается до 17 лет. Наиболее интенсивно в 7 – 10 и 12 – 13 лет.

Такая динамика осуществляет задачи отдельных этапов многолетней подготовки, а строгий учет ее является залогом создания специального фундамента физической подготовленности, обеспечивающего достижения высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте и сохранение их на протяжении нескольких лет активной спортивной деятельности.

Программа включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения (таблица 4); организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля (план – схемы в приложениях); содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих положений:

1. Ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами.
2. Увеличение темпов роста нагрузок от этапа спортивной начальной подготовки на последующих специальных этапах;

3. Соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
4. Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапах начальной подготовки, спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение порционных объемов тренировочных нагрузок и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов (таблица 3).

Соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки по годам обучения (%)

Таблица 3

| Средства подготовки | Группы начальной подготовки | | Учебно-тренировочные группы | |
|---------------------|-----------------------------|-----|-----------------------------|-----|
| | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й |
| ОФП | 60 | 50 | 45 | 40 |
| СФП | 25 | 30 | 30 | 30 |
| ТП | 15 | 20 | 25 | 30 |

Общая физическая подготовка на первых годах обучения занимает 60-70 % и направлена на развитие основных физических качеств и формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В последующих годах обучения содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 20-40 %, в это время происходит увеличение до 60-80 % доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники.

Наряду с ОФП план содержит разделы:

- теоретическая подготовка,
- контрольно-переводные испытания,
- участие в соревнованиях,
- восстановительные мероприятия,
- медицинское обследование.

Учебный план по разделам подготовки рассчитан на 34 недели.

Содержание теоретической подготовки для учащихся этапа начальной подготовки

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке 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. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м.. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

По итогам трех лет обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики.
- легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции

Содержание программного материала по этапам спортивной подготовки

В разделе раскрываются:

1. содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
2. объемы основных параметров подготовки;
3. виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки по этапам годичного цикла.

Содержание программного материала представлено в виде *планов-схем* годичных циклов.

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами годичного цикла;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в легкой атлетике;
- календарем и системой спортивных соревнований.

1-е полугодие 2021-2022 уч.года

Ходьба в различном темпе. Специальные беговые упражнения.

Бег с высокого и низкого старта по команде. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции от 20 до 150 м. Бег на 300 м, 1000 м. Кроссовый бег до 10 минут. Бег в гору и с горы. Бег с сопротивлением. Бег через различные препятствия, бег с барьерами до 50 см высотой. Челночный бег. Эстафетный бег, техника приема и передачи эстафетной палочки.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники отталкивания и приземления. Комплексы прыжковых упражнений. Прыжки с места, тройной и многократные прыжки на одной и двух ногах.

Прыжки в высоту с разбега способами: «На взлет», «Волной», «Перешагиванием». Элементы техники отталкивания и перехода через планку.

Метание малого мяча «из-за спины через плечо» с места, двух, трех шагов и полного разбега. Техника отведения мяча: «вперед, вниз и назад». Метание мяча в цель и на дальность. Броски набивного мяча до 2 кг различными способами.

2-е полугодие 2021-2022 уч.года

Ходьба в умеренном и быстром темпе с различными исходными положениями.

Специальные беговые упражнения. Бег с высокого и низкого старта под команду. Бег от 20 до 200 м. Бег на 300 м, 1000 м на время, кроссовый бег до 12 минут. Бег в гору и с горы. Бег с сопротивлением. Бег с барьерами до 50 см высотой. Челночный бег. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и «ножницы». Элементы техники отталкивания и приземления. Прыжковые упражнения и прыжковые комплексы. Прыжки в высоту с разбега способом «На взлет», «Волной», «Перешагиванием». Разбег в сочетании с отталкиванием. Серийные отталкивания в беге.

Метания малого мяча «из-за спины через плечо» с места, двух, трех шагов и полного разбега. Отведения мяча способом «от плеча назад», «впередвнизназад», «через верх-назад». Метания мяча в цель и на дальность. Броски набивного мяча двумя руками различными способами (вес 2 кг).

Контрольно-нормативные требования

В год обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достичь учащийся на соответствующем году обучения. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки. Согласно положения для контроля общей физической подготовленности учащихся школы рекомендуется комплекс упражнений: бег на 30 метров, непрерывный бег 5 минут, бег на месте 10 секунд, челночный бег 3 x 10 метров, прыжок в длину с места, подтягивание в висе, бросок мяча весом 2 кг сидя, прыжок вверх с места (по Абалакову).

Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях и тактически связана с общеобразовательной школой и с семьями юных спортсменов. Тренер постоянно следит, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главными воспитательными факторами в этой работе будут:

- Личный пример, педагогическое мастерство;
- Творческая организация тренировочной работы;
- Формирование и укрепление коллектива;

- Правильное моральное стимулирование;
- Пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- Творческое участие спортсмена в составлении планов подготовки и обсуждении итогов их выполнения;
- Товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- Эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Эффективной формой воспитательной работы могут быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся. Подготовка и проведение вечеров отдыха, концертов самодеятельности и дискотек.

Важное место в воспитательной работе с юными спортсменами отводится соревнованиям. После наблюдения за спортсменами, тренером делается вывод, насколько прочно сформировались морально-волевые качества.

При разработке воспитательной работы должно предусматриваться особенности бытового поведения учащихся, их факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние. (таблица 8)

План воспитательной работы

Таблица 8

| № п/п | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|--------------------|
| 1 | Политическая и спортивная информация | Ежемесячно |
| 4 | Организационные собрания об участии в очередных соревнованиях | Ежемесячно |
| 5 | Беседа о товарищеской взаимопомощи и взаимотребовательности | Ноябрь, март |
| 6 | Спортивное новогоднее представление | Январь |
| 7 | Участие в спортивно-массовом мероприятии посвященного «Дню защитника Отечества» | Февраль |
| 8 | Коллективное празднование международного женского дня «8 марта» | Март |
| 9 | Участие в параде и спортивно-массовом мероприятии посвященного «1 МАЯ» и Дня Победы в Великой Отечественной войне | Май |
| 10 | Проведение собрания «Наши успехи в спорте - тебе, Родина» | Апрель |
| 12 | Участие в соревнованиях | На протяжении года |
| 13 | Собрание по подведению итогов | Май |
| | | |
| | | |
| | | |

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование. А также тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Учебно-методическое обеспечение занятий

Спортивные сооружения

1. Стадион, сектор для прыжков в длину.
2. Спортивный зал.
3. Спортивный инвентарь

1. Набивные мячи
2. Секундомеры
3. Эстафетные палочки
4. Мячи для метания
5. Скакалки
6. Маты
7. Гимнастические коврики

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | |
|-------|---|-------------|---------------------|-----------|
| | | | теория | практика |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 34 | В процессе обучения | 34 |
| 1.1 | Техника выполнения высокого старта | 13 | - | 13 |
| 1.2 | Техника выполнения низкого старта | 11 | - | 11 |
| 1.3 | Стартовый разгон и бег по дистанции | 10 | - | 10 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 26 | В процессе обучения | 26 |
| 2.1 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 13 | - | 13 |
| 2.2 | Техника приземления | 13 | - | 13 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | 27 | В процессе обучения | 27 |
| 3.1 | Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при | 14 | - | 14 |

| | | | | |
|-----|--|------------|---------------------|-----|
| | отталкивании | | | |
| 3.2 | Постановка толчковой ноги на место отталкивания | 13 | - | 13 |
| 4. | Метание малого мяча | 28 | В процессе обучения | 28 |
| 4.1 | Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии | 8 | - | 8 |
| 4.2 | Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии | 6 | - | 6 |
| 4.3 | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. | 7 | - | 7 |
| 4.4 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м. | 7 | - | 7 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетикой | 21 | В процессе обучения | 21 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 21 | - | 21 |
| | Всего часов в год: | 136 | | 136 |

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

Практическая часть: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам» ,«Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

Литература

1. Ашмарин Б.Т. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М., 1978
2. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике. - М., 1999.
3. Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.ил.
4. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004. – 88 с.
5. Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. – ЛЗ8 Изд. 3-е, доп. И перераб./Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с., с ил.
6. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». - М., 1987.
7. Метание малого мяча и гранаты: Метод. рекомендации / Урал. Гос. пед. ун-т; Сост. В.Н. Никитин, Н.В. Трубникова и др. - Екатеринбург, 1999.
8. Методика физического воспитания учащихся 5-11 классов / Под ред. В.И. Ляха. - М., 1997.
9. Методика обучения легкоатлетическим прыжкам в длину и высоту с разбега в 4-11 классах образовательной школы / Свердлов. пед. ун-т / Сост. Н.В. Трубникова, В.И. Никитин, Т.В. Попова. – Свердловск, 1998.
10. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин.-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002-864стр.; ил.-(Профессия-тренер).
11. Настольная книга учителя физической культуры / АВТ.- сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никадрова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.; Физкультура и спорт, 2000.-496с., ил.ISBN-5-278-00686-2.
12. Озолин Э. С. спринтерский бег. – М.; Физкультура и спорт, 1986. – 159 с., ил.
13. Попов В.Б. 1001 упражнение для легкоатлетов. – М.: ФОН, 1995.
14. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества: Учебное-методическое пособие для тренеров ДЮСШ, С ДЮШОР, УОР.- Москва – Воронеж, 1999.-220стр. Табл. 47; рис 35.
15. А.Ф. Уроки по легкой атлетике в школе. - Минск, 1989.
16. Программа «Физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» - М., 1996.
17. Прокопенко В.И., Ковалевский А.К. Подвижные игры для учащихся начальной школы: Учебное пособие. – Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2003.
18. Спортивные игры: Учебник для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физическое воспитание» / В.Д. Ковалев и др. – М. Просвещение, 1988.
19. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2003г. -464с. ISBN -5-85009-747-3.
20. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы / Под ред. Е.Н. Ворсина, - Минск, 1995.
21. Шаулин Г.В. «Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального, основного общего и среднего образования в образовательной области» «Физическая культура». «Спорт в школе» / Приложение к газете «Первое октября» № 45, 1996.