

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Старосемейкино муниципального
Красноярский Самарской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ООШ с. Старосемейкино
Шмойлова И.С.
Приказ №56-од от 19.06.2023

Программа принята на основании
решения педагогического совета.
Протокол №6 от 17.06.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности**

«Легкая атлетика»

для обучающихся 7-17 лет
Срок реализации программы: **1** год

Разработчик: Скичкова Т.М., педагог
дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Пояснительная записка.....	3-7
2. Учебно-тематический план.....	7-8
3. Содержание программы.....	9-18
4. Методическое обеспечение	18
5. Список использованной литературы.....	18-19
6. Список литературы, рекомендуемый обучающимся и родителям.....	19
7. Календарно - тематический план	20-22

Пояснительная записка.

Нормативные документы:

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они

имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

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

Программа «Легкая атлетика» **модифицированная**, составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

По виду программа **общеразвивающая**, так как направлена на общее развитие детей и подростков **физкультурно-спортивной направленности**.

Программа «Легкая атлетика» **актуальна**, так как различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

Педагогическая целесообразность программы в системе физического воспитания, так как легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. **Новизна и отличительные особенности** программы в том, что в нее включен воспитательный блок «Быстрее. Выше. Дальше»

Цель программы:

Гармоничное физическое развитие детей, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья на основе занятий легкой атлетикой.

Задачи программы:**Обучающие:**

- сформировать представления о виде спорта - легкая атлетика, его возникновении, развитии и многообразии его видов;
- научить выполнять легкоатлетические упражнения

Развивающие:

- содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- развивать волевые качества обучающихся;

Воспитательные:

- воспитывать чувства взаимопомощи, здоровой конкуренции.

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы: 7-17 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Режим занятий 3,5 академических часа (40 мин.) в неделю, 126 часов в год.

Возрастные особенности детей

Дети 7—9 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, осваивается в возрасте от 6 до-14 лет. Поэтому, чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное понимания мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный, образный показ и наглядный метод объяснения.

В 10—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

В 15-17 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи с чем увеличивается масса и сила.

Таким образом, у группы детей младшего школьного возраста 6, 7-9 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как быстрота и гибкость. У группы детей среднего школьного возраста 10-14 лет – скоростно- силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-17 лет – силу и выносливость.

Формы проведения занятий разнообразны. Наиболее применимы учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы, наряду с которыми проводятся уроки-встречи, уроки-путешествия, уроки-тренировки, соревнования, турниры, конкурсы, экскурсии, видео уроки.

Формы, методы и принципы обучения

Формы организации двигательной деятельности:

1. групповые занятия
2. индивидуальные занятия

Методы обучения:

Метод (от лат. «способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию.

Общепедагогические принципы обучения и воспитания:

1. Принцип систематичности.

Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

2. Принцип индивидуализации.

Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

4. Принцип воспитывающего обучения.

В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

5. Принцип оздоровительной направленности.

Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

6. Принцип сознательности.

Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

7. Принцип наглядности.

Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. Принцип доступности.

Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся должны знать:

По окончанию реализации программы:

- историю развития легкой атлетики;
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- терминологию;
- команды на организацию занятий;
- упражнения общей и специальной физической подготовки;
- команды построения и перестроения группы на месте;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- успехи российских легкоатлетов на международной арене;

- упражнения для развития скоростно-силовых и координационных качеств.

Обучающие должны уметь:

По окончании реализации программы:

- выполнять упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости и т.д.;
- выполнять специальные упражнения для бегунов и прыгунов в высоту и длину;

Формы подведения итогов:

1. Педагогический контроль с использованием методов:
 - педагогического наблюдения;
 - опроса;
 - тестирования;
 - приема нормативов;
2. Открытые занятия.
3. Соревнования, турниры, конкурсы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль	Тема	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
	Этап начальной подготовки		7	17,5	24,5
		Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Легкая атлетика». Инструктаж по технике безопасности	1,5		1,5
		Общеразвивающие упражнения	1	4,5	5,5
		Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела	0,5	4,5	5
		Упражнения для развития общей выносливости.	0,5	1,5	2
		Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1,5		1,5
		Подвижные игры	1	4,5	5,5
		Упражнения для развития	1	2,5	3,5

		быстроты			
	СФП		5,5	40	45,5
		Упражнения для бега	0,5	10	10,5
		Упражнения для прыжков в высоту с разбега	1	8	9
		Воспитательное занятие. Экскурсия в музей «Боевой славы»	1,5		1,5
		Упражнения для прыжков в длину	0,5	10	10,5
		Упражнения для метания снаряда	0,5	10	10,5
		Правила соревнований	0,5		0,5
		Зачет по СФП (теория, практика)	1	2	3
			9	47	56
	ТТП	Техника бега на короткие дистанции	0,5	6,5	7
		Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей.	1,5		1,5
		Упражнения для бега на короткие дистанции	1	16,5	17,5
		Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.	1,5		1,5
		Техника четырехборья	2,5	17,5	21
		Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее»	1	2,5	3,5
		Зачет по ТТП (теория, практика)	1	2,5	3,5
		Итоговое занятие по освоению программы.		1,5	1,5
					126

Содержание программы

Модуль №1

Этап начальной подготовки

Тема: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Легкая атлетика» (теория 1,5 ч.)

Знакомство обучающихся с программой «Легкая атлетика». Инструктаж по технике безопасности (правила использования оборудования и инвентаря, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках).

Тема: Общеразвивающие упражнения (теория 1ч., практика 4,5ч.).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок;

- ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы;
- ритмичное поднимание и опускание на носки стопы, круговые движения стопы. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для выработки правильной осанки: у вертикальной плоскости (у стены), упражнения с небольшим грузом (весом 150-200г.) на голове.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату.

Тема: Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела (теория 0,5ч., практика 4,5ч.).

Теория: Понятие строевые упражнения. Упражнения в равновесии.

Гимнастические построения и перестроения в колонну, в шеренгу. Равнение в колонне, в шеренге, размыкание в стороны и вперед, повороты направо (налево) на месте прыжком и переступанием.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой

амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Тема: Упражнения для развития общей выносливости (теория 0,5ч., практика 1,5ч.).

Бег, прыжки.

Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте, на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места, в высоту, разбега с мягким приземлением на обе стопы. Упражнения с короткой скакалкой.

Тема: Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (теория 1,5 ч.).

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксингу, кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Тема: Подвижные игры (теория 1ч., практика 4,5ч.). Применяются игры с предметами (набивными мячами 1кг, скакалками и др.), эстафеты с ведением баскетбольного мяча, с преодолением вертикальных препятствий, с элементами акробатики. Русские народные игры: «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Волки и овцы», «Золотые ворота», «Пустое место», «Третий – лишний», «Салки с мячом», «Колечко», «Охотники и утки», «Вызов номеров» и т.п. Лапта по упрощенным правилам. Для годичи применяется ракетка для большого тенниса, бита с увеличенной площадью ударной части. Мяч малый, обычный. Правила игры и тактика взаимодействий игроков приближены к действующим. При игре в физкультурном зале применяются облегченный малый мяч, правила мини-лапты. Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, скоростной выносливости. Развивается быстрота мышления учащегося, способность принимать решение в ограниченное время. Идет подготовка к игровой обстановке, соответствующей с портивным играм.

Тема: Упражнения для развития быстроты (теория 1ч., практика 2,5ч.).

Теория: Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Практика:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.
- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.
- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

Общая физическая подготовка

Модуль №2

Специальная физическая подготовка

Тема: упражнения для бега (теория 0,5 ч., практика 10ч.)

Теория: Основное понятие о специальной физической подготовке. Основные способы развития СФП. Значение СФП как основное средство для физического развития.

Практика: Специальные упражнения для бегунов (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.).

Тема: упражнения для прыжков в высоту с разбега (теория 1 ч., практика 8 ч.)

Специальные упражнения для прыгуна в высоту с разбега (выпрыгивания, полуприседания с отягощением, выпрыгивания с гирей, наклоны назад с поворотом влево и вправо, спрыгивания и запрыгивание на возвышение в 40-60 см, прыжки через препятствия 5-6 штук, подпрыгивание на двух ногах в песке и др.).

Тема: Воспитательное занятие. Экскурсия в музей боевой славы «Необъявленные войны» СПДТДиМ. (теория 1.5ч)

Рассказ обучающимся о сызранцах, участниках Великой Отечественной, Афганской и Чеченской войн, других локальных событиях истории нашей страны.

О подвигах советских солдат, совершенных в годы Великой Отечественной войны.

Музей представляет обучающимся эпизоды жизни воинов, прошедших тяжелые военные испытания.

Тема: Упражнения для прыжков в длину (теория 0,5ч., практика 10ч.)

Специальные упражнения прыгуна в длину (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения стоя и др.).

Тема: Упражнения для метания снаряда (теория 0,5 ч., практика 10 ч.)

Специальные упражнения для метателя (жим штанги двумя руками, правая нога впереди, жим штанги из положения штанги на плечах, поднимание штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.).

Тема: Зачет по СФП (теория 1ч., практика 2,5ч.)

Теория: Вопросы, тесты. (Гигиена человека, навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Правила поведения в спортивных залах.)

Практика: выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 3X10 метров (13 сек) бег 30м,60м.,100м.
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	подъём туловища к ногам лёжа на полу (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)

Технико-тактическая подготовка

Тема : Техника бега на короткие дистанции (теория 0,5ч, практика 6,5ч)

Теория: Классическими дистанциями спринта являются забеги на 100, 200 и 400 метров. Эстафетный бег технически мало чем отличается от неэстафетного, за исключением некоторых фаз дистанции. Следует отметить, что средние или даже длинные дистанции невозможно будет даже добежать, если применять технику бега на короткие дистанции.

Несмотря на то, что в спринтерском беге относительно большая разница между длинами дистанции, техника все же мало отличается. Единственным различием будет только продолжительность некоторых фаз прохождения дистанции. Так, например, при беге на 400 метров бег по дистанции будет намного дольше, чем при беге на 100. Получается, что с увеличением длинны дистанции увеличивается только основная фаза прохождения дистанции, в то время как продолжительность разгона и финиша не изменяется.

Сущность техники бега на короткие дистанции

Спринтерский бег – силовой и скоростной. Он требует от атлета максимально выкладываться на каждом метре дистанции. Для спринтеров очень важна силовая работа и тренировки. Только вот реализовать и максимально эффективно использовать каждую мышцу спринтера получится с правильной техникой бега. Ни о какой экономичности спринтерского бега не может идти и речи. Тут главное развить максимальную скорость, задействовав каждую необходимую мышцу.

В спринтерском беге как нигде особенно важна работа руками. С помощью них спортсмен задает ритм и частоту бега. Каждое движение, включая движения руками, должно быть направлено на разгон и поддержания скорости.

Спринтерская дистанция может закончиться уже спустя 10 секунд после ее начала. Даже малейшее лишнее или неправильное движение влечет потерю драгоценного времени. Победа достигается только путем систематических тренировок и оттачивания каждого движения.

Фазы спринтерского бега

Очень тяжело описать технику бега на короткие дистанции, без разбора ее по фазам.

Специфика спринта заключается в том, что каждый этап прохождения дистанции требует определенной техники, которая в корне отличается от техники других этапов бега. Нельзя выделить самую важную фазу, поскольку при провале одной, будет очень тяжело отыграть потерянное время на другой. Только немногие спортсмены, такие как Усейн Болт, могут позволить себе потерять десятые доли секунд на разгоне и отыграть их сполна к финишу.

Итак, спринтерский или бег на короткие дистанции состоит из следующих этапов:

- старт;
- разгон;
- бег по дистанции (основная фаза);
- финиш.

Старт. Старт спринтерских забегов дается с колодок. На его тренировку у атлетов обычно уходит очень много времени. В момент старта от спринтера требуется максимально быстро «взорваться» и приступить к разгону. В этот момент максимально задействованы практически все мышцы человека, поскольку спортсмену потребуется не только отталкиваться ногами, но руками, а еще помогать себе спиной и мышцами пресса. Можно сказать, что старт один из самых энергозатратных этапов забега.

Следующий технический момент – это умение попадать в момент выстрела или дачи команды о старте. Изначально спортсмен находится в положении: толчковая нога на колене на дорожке, колено второй ноги немного приподнято, руки упираются в дорожку, не

пересекая линии. В этом положении атлет должен дожидаться команды «Внимание», после которой он отрывает колени от дорожки, корпус тела подает вперед, вес тела переносит вперед, таким образом, чтобы основной опорой остались руки. После команды «Марш», спортсмен отрывает руки от дорожки и одновременно начинает отталкиваться ногами от колодок. Очень важно поймать грань между падением и эффективным разгоном. Если изначально наклон будет недостаточный, то не получится в дальнейшем быстро разогнаться.

Разгон. Продолжительность разгона не должна быть более 30 метров, но и не должна быть меньше 20-25. Если разгон будет слишком длинный, то не получится в дальнейшем развивать большую скорость и подключить другие мышцы. Это равно тому, если все время ехать на автомобиле на первой передаче, которая эффективна только в начале движения. Если же разгон будет слишком короткий, то спортсмену будет очень тяжело развить в дальнейшем достаточную «крейсерскую» скорость. Тут опять же подойдет пример с автомобилем.

На этапе разгона тело должно быть наклонено вперед и с каждым шагом постепенно выпрямляться. Это связано с тем, что в момент старта вес тела был перенесен назад. Нельзя сразу же быстро выпрямляться после старта. К 30-му метру спортсмен должен быть уже с ровной спиной.

На фазе разгона необходимо максимально часто и мощно отталкиваться ногами. Руки служат для оказания помощи в наборе частоты и ширины шага. Главное найти золотую середину между чересчур длинными шагами и короткими, но мощными. Каденс (частота касания ногами земли при беге) Усейна Болта в рекордном забеге на 100 метров составил целых 254 шага в минуту, в то время как оптимальным каденсом при беге на длинные дистанции является 180 шагов в минуту.

Бег по дистанции

Техника бега на короткие дистанции на этом этапе достаточно прозрачна. Главная задача постараться еще сильнее развить набранную скорость и поддержать ее как можно дольше. Приземление идет на носок, на заряженную стопу. Время соприкосновения с дорожкой минимально. Для этого необходим мощный толчок и вынос бедра как можно дальше и выше. В отличие от техники естественного бега, в беге на короткие дистанции можно и даже нужно выносить голень вперед колена, производя загребательные движения.

Руки согнуты в локтях, но могут немного сгибаться и разгибаться. Работать ими необходимо активно, задавая ритм ногам. Тело должно быть напряжено, а мышцы спины и пресса поддержать его в ровном, но слегка наклоненном вперед положении.

Финиш. Заключительный этап спринтерской дистанции. В отличие от бега на средние и длинные дистанции, зачастую является решающим, поскольку финишная

борьба и фотофиниш – обычное дело для бега на короткие дистанции. Тут больше играет роль случая и стрессоустойчивость атлета. Во-первых, в выигрыше будет тот, кто точнее попадет «в ногу». То есть делать выпад с толчковой ноги намного удобнее, чем с другой. Во-вторых, если у атлета сдадут нервы и он сделает выпад раньше, чем требуется, то его скорость очень сильно упадет непосредственно перед финишной чертой.

Тема: Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей (теория 1,5ч.).

Рассказ обучающимся об истории города.

Тема: Упражнения для бега на короткие дистанции (теория 1ч, практика 16,5ч)

Обучение техники бега на короткие дистанции занимает львиную долю тренировочного процесса. Хотя и методика обучения технике бега на короткие дистанции у всех тренеров различна, все же есть ряд типичных упражнений, которые оказываются наиболее эффективны для выработки правильной техники бега.

Бег в упоре

Такое упражнения может оказаться полезным и в качестве тренировки бега на любые дистанции. Спортсмен должен опереться руками в стену, немного наклониться к ней. Далее начинается работа ногами поочередно, сначала серия повторений одной ногой, потом другой. Движения должны моделировать движения ногами во время бега. Обратить внимание на длину «шага», достаточное поднятие бедра и пронос ноги.

Элементы СБУ (специальные беговые упражнения)

Наиболее эффективными упражнения для выработки спринтерской техники являются бег с высоким подниманием бедра и многоскоки. При выполнении этих упражнений необходимо обращать особое внимание на частоту, высоту поднятия бедра и приземление на носок. Так же выполняется и бег на прямых ногах – «передние ножницы». Упражнение выполняется на дорожке примерно по 30-40 метров, далее ускорение на такое же расстояние.

«Плавание» через барьеры

Для этого упражнения необходимо расставить легкоатлетические барьеры в шахматном порядке на длину шага. Спортсмену необходимо идти между ними и каждый из них

перешагивать одной ногой. Нога, которая перешагивает через барьеры, должна заваливаться как будто при барьерном беге.

Работа руками перед зеркалом

На сегодняшний день – это чуть ли не самый эффективный и простой способ контроля движений рук. На это упражнение необходимо выделять как минимум по 5-10 минут. Руки в локте зафиксированы, корпус тела неподвижен.

Тема: Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе (теория 1,5ч.).

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). История и развитие легкой атлетики в мире, история первых соревнований по легкой атлетике в СССР, РФ.

Принципы физической подготовки легкоатлета. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города.

Тема: Техника четырехборья (теория 2,5 ч., практика 17,5 ч.)

Теория: Понятие о технической подготовке легкоатлетического многоборья: бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, метания. Техника - как способ достижения наилучшего результата. Овладение и совершенствование техникой четырехборья.

Практика:

Упражнения для совершенствования техники бега, прыжков в высоту, в длину и методики бега, прыжков и метания мяча.

Тема: Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее» (теория 1ч, практика 2,5ч.).

Цель: Привить обучающимся навыки здорового образа жизни.

Задача: укрепление здоровья детей, развитие быстроты, ловкости, силы, совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание доброжелательных отношений.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: корзины для мячей, волейбольные мячи, конусы, скакалки, обручи, карандаши, бумага.

Тема: Зачет по ТТП (теория практика)(теория 1ч, практика 1,5ч)

Теория: Знать термины, употребляемые в легкой атлетике, технику четырехборья.

Практика: Выполнять упражнения на короткие дистанции.,.

Тема: Итоговое занятие по освоению программы «Кикбоксинг» (практика 1,5ч.)

Открытое занятие для родителей.

Методическое обеспечение.

Занятия проводятся в светлых просторных кабинетах. Для проведения занятий имеется весь необходимый спортивный инвентарь.

Методические разработки занятий:

- «Введение в образовательную программу»
- «Техника четырехборья»

Видеоматериалы:

- DVD с записями спортивных соревнований по легкой атлетике.

Список использованной литературы.

1. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена., Киев, Здоровье, 1984.
2. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте, Киев , Здоровье, 1990.
3. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки бегунов на средние дистанции., М., ВНИИФК, 2003.
4. Кузнецов В.В. Бег на средние и длинные дистанции. Система подготовки. М., ФиС, 1982.
5. Легкая атлетика. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, Бег на средние и длинные дистанции. М., Советский спорт, 2007.
6. Малков Е.А.. Подружись с «королевой спорта». Москва, «Просвещение», 1987 г.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки, М., ФиС, 1977.
8. Набатникова М.Я., Возрастная динамика спортивных результатов сильнейших бегунов мира. Метод. Рекомендации. М., ВНИИФК, 1984.
9. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.
10. Травин Ю.Г. Средства и методы восстановления работоспособности бегунов на средние дистанции., М., ГЦОЛИФК., 1991.
11. Холодов Ж.К. и др. Легкая атлетика в школе: Пособие для учителя / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 1993.

Список литературы для педагогов

1. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.
2. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.
3. В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 1999.
4. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 1984.
5. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.
6. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.1986.
7. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
8. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000.
9. А.Л. Попов . Спортивная психология. 2000.

10. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
11. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 1999
12. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999.

Список литературы для обучающихся

1. Коц Я. Физиологические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная физиология. — М.: Физкультура и спорт, 1986.—103 с.
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н., Биохимия мышечной деятельности — Киев.: «Олимпийская литература», 2000. – 504 с.
3. Вишневский В.А. Биохимия мышц и спортивных упражнений. – Сургут: СурГУ, 2001.— 105 с.
4. Юный легкоатлет. В.П.Попов, Ф.П.Суслов, Е.И.Ливадо М., ФиС 1984г.

Приложение №1

Календарно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Дата	Модуль	Тема	Кол-во часов
1		Этап начальной подготовки	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Легкая атлетика». Инструктаж по технике безопасности	1,5
2			Общеразвивающие упражнения	2
3			Общеразвивающие упражнения	1,5
4			Общеразвивающие упражнения	2
5			Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела	1,5
6			Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела	2
7			Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела	1,5
8			Упражнения для развития общей выносливости.	2
9			Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о	1,5

			строении и функциях организма человека		
10			Подвижные игры	2	
11			Подвижные игры	1,5	
12			Подвижные игры	2	
13			Упражнения для развития быстроты	1,5	
14			Упражнения для развития быстроты	2	
15		СФП	Упражнения для бега	1,5	
16			Упражнения для бега	2	
17			Упражнения для бега	1,5	
18			Упражнения для бега	2	
19			Упражнения для бега	1,5	
20			Упражнения для бега	2	
21			Упражнения для прыжков в высоту с разбега	1,5	
22			Упражнения для прыжков в высоту с разбега	2	
23			Упражнения для прыжков в высоту с разбега	1,5	
24			Упражнения для прыжков в высоту с разбега	2	
25			Воспитательное занятие. Экскурсия в музей «Боевой славы»	1,5	
26			Упражнения для прыжков в высоту с разбега	2	
27			Упражнения для прыжков в длину	1,5	
28			Упражнения для прыжков в длину	2	
29			Упражнения для прыжков в длину	1,5	
30			Упражнения для прыжков в длину	2	
31			Упражнения для прыжков в длину	1,5	
32			Упражнения для метания снаряда	2	
33			Упражнения для метания снаряда	1,5	
34			Упражнения для метания снаряда	2	
35			Упражнения для метания снаряда	1,5	
36			Упражнения для метания снаряда	2	
37			Упражнения для метания снаряда	1,5	
38			Правила соревнований(0,5ч). Зачет по СФП (теория, практика)	2	
39			Зачет по СФП (теория, практика)	1,5	
			ТТП		
40				Техника бега на короткие дистанции	2
41				Техника бега на короткие дистанции	1,5
42		Техника бега на короткие дистанции		2	
43		Техника бега на короткие дистанции		1,5	
44		Упражнения для бега на короткие дистанции		2	
45		Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей.		1,5	
46		Упражнения для бега на короткие дистанции		2	
47		Упражнения для бега на короткие дистанции		1,5	
48		Упражнения для бега на короткие дистанции		2	
49		Упражнения для бега на короткие дистанции		1,5	
50		Упражнения для бега на короткие дистанции		2	
51		Упражнения для бега на короткие дистанции		1,5	
52		Упражнения для бега на короткие дистанции		2	
53		Упражнения для бега на короткие дистанции		1,5	

54		Упражнения для бега на короткие дистанции	2
55		Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе	1,5
56		Техника четырехборья	1,5
57		Техника четырехборья	2
58		Техника четырехборья	1,5
59		Техника четырехборья	2
60		Техника четырехборья	1,5
61		Техника четырехборья	2
62		Техника четырехборья	1,5
63		Техника четырехборья	2
64		Техника четырехборья	1,5
65		Техника четырехборья	2
66		Техника четырехборья	1,5
67		Техника четырехборья	2
68		Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее»	1,5
69		Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее»	2
70		Зачет по ТТП (теория, практика)	1,5
71		Зачет по ТТП (теория, практика)	2
72		Итоговое занятие по освоению программы.	1,5
		Итого	126