

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Захальская средняя общеобразовательная школа  
имени П.С.Лухнева

«Утверждаю»  
Директор школы  
приказ № 74/4  
от «02» 09. 2024 г  
Рудова О.С.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
спортивно- оздоровительной направленности  
«Легкая атлетика»**

п. Свердлово, 2024 год.

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее - программа) физкультурно-спортивной направленности разработана на основе методических рекомендаций к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Устава МОУ Захальская СОШ. Федеральных и региональных нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ.

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

*Актуальность программы:* занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

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

*Адресат программы:* Программа рассчитана на 3 года и является системой многолетней подготовки юных спортсменов и адресована тренерско-преподавательскому составу, работающему с юношами и девушками 11-17 летнего возраста, учащимися общеобразовательных школ.

*Целью:* программы является Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям легкой атлетикой, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов – патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи программы:

Образовательная:

- формирование стойкого интереса к занятиям л/атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:
- доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

*Объем и срок выполнения программы*

Срок реализации – 3 года.

Программа рассчитана на 34 учебные недели

Учебные группы комплектуются по желанию обучающихся в возрасте от 11 до 17 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям легкой атлетикой.

В состав 1-го года обучения входят обучающиеся 11-12 лет.

В группе 2-го года обучения подростки 13-14 лет.

В состав группы 3-го года обучения входят подростки 15-17 лет.

Допускается формирование разновозрастных групп. При работе в таких группах разрабатывается индивидуальный план занятий для каждого обучающегося, с учетом его особенностей: переносимости средних по интенсивности, но больших по объему нагрузок для одного, но малой по объему для другого обучающегося; реакцией на восстановительные процедуры. Возможно зачисление в группу второго или третьего года обучения, минуя предыдущий год обучения, на основании сдачи контрольных нормативов.

Наполняемость групп 15-20 человек.

Процесс обучения разбивается на следующие этапы:

- подготовительный этап – 1-й год обучения;
- начальная подготовка – 2-й год обучения;
- учебно-тренировочный процесс – 3-й год обучения.

Основными **формами** занятий являются: групповые практические занятия; самостоятельная работа учащихся, контролируемая тренером-преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, лекции и беседы, просмотры учебных кинофильмов и соревнований, участие в соревнованиях).

*Режим занятий:* Недельный тренировочный цикл предусматривает нагрузку *1 раз в неделю по 2 академических часа*. Нагрузка в год составляет 68 часов для каждого года обучения.

*Структура занятия состоит из 3-х частей:*

- *Подготовительная* (сообщение целей, задач занятия, разминка);
- *Основная* (тренировка на основные и дополнительные мышечные группы, СФП, ОФП);
- *Заключительная* (упражнения на расслабление).

*Формы и методы обучения.*

В целях организации и обеспечения учебно-познавательной деятельности используются следующие **методы обучения:**

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения).

## 2. Содержание

### ***1 раздел. Теоретическое занятие***

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.

### ***2 раздел. Спортивная ходьба***

#### ***Теоретическая часть:***

Знания о физической культуре

-правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по спортивной ходьбе  
закаливание организма

#### ***Практическая часть:***

Изучение техники спортивной ходьбы. Ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

### ***3 раздел. Техника бега***

#### ***Теоретическая часть:***

Во время бега туловище бегуна слегка наклонено вперед или вертикально. Небольшой наклон позволяет лучше использовать отталкивание. При большом наклоне затрудняется вынос в перед согнутой ноги, от этого уменьшается, длина шага, а, следовательно, и скорость бега. Кроме того, при большом наклоне постоянно напряжены мышцы, удерживающие туловище в положении наклона. Отсутствие же наклона ухудшает условия отталкивания, хотя улучшает возможность выноса вперед маховой ноги. При правильном положении туловища создаются благоприятные условия для работы мышц и внутренних органов.

В технике бега важнее всего движение ног. Нога, немного согнутая, с последующим опусканием на всю стопу. Постановка ноги на переднюю, часть стопы позволяет эффективнее использовать эластичные свойства мышц стопы и голени, активно участвующие в отталкивании. Руки свободно и расслаблены работают вдоль туловища, в локтях не много согнуты .

#### ***Практическая часть***

1. Бег с выпрямленными коленями, отталкиваясь только стопой. Стремиться к четкому проталкиванию с максимальным выпрямлением голеностопного сустава.
2. Бег, отталкиваясь стопой с одновременным быстрым «выдергиванием» согнутой маховой ноги вперед-вверх.
3. Бег, высоко поднимая колени, на месте и с продвижением вперед. Сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работой рук и дыханием.
4. Бег с захлестывающим движением голени при опущенном бедре на месте и с продвижением вперед. Сочетать с расслаблением неработающих мышц, особенно плеч и рук.

5. Бег прыжками с ноги на ногу. Стремиться полностью выпрямить толчковую ногу, а маховую сильно сгибать в колене.
6. Бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги (как в момент вертикали при беге). То же в гору и под гору.
7. Пробегание отрезка 30–40 м с ускорением и последующим бегом по инерции
8. Бег по прямой 60, 80, 100 м с изменением темпа бега дистанции.
9. Бег по повороту (по часовой и против часовой стрелки) с наклоном туловища в сторону поворота. То же с выходом на прямую.
10. Бег по прямой с выходом в поворот.

#### **4 раздел: Бег на короткие дистанции**

##### ***Теоретическая часть:***

Исходное положение на старте - "низкий старт", стартовый разгон, бег по прямой и финиш.

##### ***Практическая часть:***

Выполнения низкого старта, Стартовый разгон и бег по дистанции 30-40-60-100м, движение рук и ног в беге, бег с ускорением.

#### **5 раздел. Эстафетный бег**

##### ***Теоретическая часть:***

*Основная задача – передать эстафетную палочку, не уронив ее.* Это сложно потому, что кроме палочки нужно следить за своей скоростью и проявить максимальную внимательность. Когда атлет передает палочку следующему, он не имеет права уходить с беговой дорожки. Обязательно нужно дожидаться окончания соревнования.

Техника эстафетного бега:

1. Соблюдение правильной техники подразумевает знание азов по передаче эстафетной палочки.
2. Человеку важно рассчитать силы таким образом, чтобы на старте развить большую скорость, при приближении ко второму спортсмену немного снизить ее и передать эстафету.
3. Спортсмен, который принимает палочку, должен вытянуть руку назад и встать в надлежащую позу, чтобы, как только эстафета окажется у него в руках, можно было начать движение незамедлительно.

##### ***Практическая часть***

Передача палочки из правой руки в левую на месте по сигналу преподавателя. Выполнять фронтальным способом. Передача палочки из правой руки в левую на месте по сигналу передающего.

Передача палочки из левой руки в правую на месте по сигналу передающего, стоя на максимальном расстоянии от него. Передача палочки из правой руки в левую в ходьбе по сигналу передающего. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в ходьбе колонной по одному по сигналу передающего.

Выполнять в колонне по одному, последний бегом обгоняет колонну и становится первым. Технике передачи эстафетной палочки в медленном беге

Передача палочки из правой руки в левую в медленном беге по сигналу передающего.

Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в медленном беге колонной по одному по сигналу передающего.

Выполнять в колонне по одному, последний бегом обгоняет колонну и становится первым. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего. Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего).

Стараться передавать палочку на максимальном расстоянии. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге с последующим ускорением принимающего.

Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней

скоростью по сигналу передающего в ограниченных зонах. Выполнять в беге по кругу в за- ранее отмеченных зонах (по 10 м) через каждые 50 м. Принимающему не оглядываться при приеме палочки.

Старт с опорой на одну руку на прямой и на повороте. Бежать в полную силу, не оглядываясь. Старт с опорой на одну руку на повороте с эстафетной палочкой в руке. Старт с опорой на одну руку с выбеганием с виража на прямую. Бежать по внешней части дорожки. Старт с опорой на одну рук с выбеганием с прямой на вираж. Бежать по внутренней части дорожки.

Старт по отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки. Выполнять в парах, бежать в полную силу, не оглядываясь. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости без учета зоны передачи.

Обращать внимание на совпадение скоростей партнеров. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости с учетом зоны передачи. Делать индивидуальную коррекцию техники в зависимости от места передачи палочки.

Пробегание отрезка 20 м на время индивидуально и с передачей эстафеты. Сравнить среднее время пробегания отрезка партнерами и с передачей эстафеты.

Передача эстафетной палочки на максимальной скорости с учетом зоны передачи и утомленности передающего. Передающий пробегает 80–100 м до передачи. Передача эстафетной палочки парой партнеров в своих зонах. Партнеры определяются внутри команды: 1-й передает 2-му; 2-й – 3-му; 3-й – 4-му. Партнеры не меняются.

Эстафетный бег  $2 \times 50$  м, используя одну из зон передач на 400-метровой дорожке Старты выполнять по 2–3 команды в забеге по сигналу преподавателя Эстафетный бег  $4 \times 200$  м по кругу 400 м. Уравнять команды таким образом, чтобы между ними была борьба. 4.

Эстафетный бег  $4 \times 400$  м. Уравнять команды таким образом, чтобы между ними была борьба.

Эстафетный бег  $4 \times 100$  м по кругу 400 м. Уравнять команды таким образом, чтобы между ними была борьба, следить за соблюдением зоны передачи.

Эстафетный бег  $2 \times 50$  м с разными партнерами. Выполнять с учетом зоны передачи. 3.

Эстафетный бег  $4 \times 100$  м с разными партнерами. Учитывать степень утомления партнера и его скоростные качества.

Бег  $4 \times 100$  м в полную силу на время. Обращать внимание на синхронность передачи палочки. Участие в соревнованиях.

## **6 раздел: Кроссовая подготовка**

### **Теоретическая часть:**

Равномерный бег ,распределение сил по дистанции ,расслабление рук во время бега, постановка ног.

### **Практическая часть:**

Бег в подъем и с подъема,Кросс 20мин,30мин,Бег с ходьбой,бег с прыжками ,бег с пережагиванием.

## **7раздел: 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).

физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

### **Практическая часть:**

Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

## **8раздел:ОФП**

### **Теоретическая часть:**

Техника безопасности во время занятий офп, влияние офп при занятиях легкой атлетикой. Основные упражнения офп

**Практическая часть:**

Метания набивного мяча с разных положений, отжимания от пола с разных положений рук, подтягивание, приседание, различные выпады, пресс.

**9 раздел: Прыжки в длину с места**

**Теоретическая часть:**

Правило безопасности во время занятий, техника выполнения прыжка в длину с места

**Практическая часть:**

Прыжки на одной ноге, прыжки вверх из полного приседа, верх полприседа, прыжки вперед из полного приседа. Прыжки в длину с места 6 прыжков подряд. Контрольный прыжок в длину с места

**10 раздел: Метания мяча**

**Теоретическая часть:**

Знания о физической культуре:

Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Физическая культура человека:

- Основные приёмы самоконтроля.

**Практическая часть:**

Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех

**11 раздел: Прыжки в длину с разбега**

**Теоретическая часть:**

Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега История развития легкой атлетики. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

**3. Планируемые результаты и способы их диагностики:**

**Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков, обучающихся .**

Планируемые результаты освоения материала по программе «Путешествие в легкую атлетику», которые должны продемонстрировать школьники по завершению обучения.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**По окончании изучения программы учащиеся должны уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Тематическое планирование  
1-3 год обучения**

Периоды подготовки	Задачи периода и их основные направления	Основные средства	Объем нагрузки в одном занятии	Направленности недели	Методические указания
Осенне-зимний подготовительный период	1. Приобретение спортивной формы и улучшение всестороннего физического развития. 2. Развитие силы, быстроты и др. физических качеств применительно к избранному виду л/атлетики, 3. Воспитание моральных и волевых качеств. 4. Овладение техникой. 5. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. 6. Приобретение уровня знаний в области теории, гигиены, самоконтроля	1. Кроссовый бег 2. ОРУ в парах и самостоятельно. 3. Медленный бег. 4. Эстафетный бег, челночный бег, игры, футбол 5. Многоскоки, скачки. 6. Теоретический раздел. 7. Соревнования.	2-3 км до 10 раз до 0,6 км 5 х 40 м 2 х 3 х 10 м 45 мин  15-30 отталк. 10-15 мин. 90 мин.	ПН- общая выносливость + ОРУ, скоростн. качества ВТ- техническая подготовка + ОРУ ЧТ- прыжковая работа + скор. качества	Занятия проводятся длительное время на воздухе. Профилактика простудных заболеваний и травм. Занятия проводятся 3-4 раза в неделю. Контрольные нормативы и веселые старты, Выявление скоростных и прыжковых качеств новичков.
Соревновательный	1. Дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств. 2. Закрепление спортивной техники. 3. Овладение тактикой и приобретение опыта соревнований. 4. Поддержание всесторонней физической подготовленности.	1. Интервальный бег. 2. Повторные отрезки 3. Имитац. упр. к видам л/атлетики. 4. Прыжки с короткого и полного разбегов. 5. Овладение низким стартом. 6. Овладение б/бега. 7. ОРУ в парах и самостоятельно.	0,5 км 0,3-0,4 км 180-120р.  10-15 р. 5-7р. 7-10 р. 25-50б. 60-100р. 100-200р.	ПН- скоростные качества + ОФП прыгучесть ВТ- техническая подготовка + ОРУ скоростная раб. ЧТ- технич. и скорост. ОФП	Повышение тренированности. Добиваться высоких результатов.  Выступление в 4хборье. Участие в соревнованиях не должно вызывать особых изменений в тренировке.
Заключительный	Подвести	Кроссовый бег	3,0-4,0	ПН-	Полностью

	спортсмена к началу занятий в новом годичном цикле не снижения уровень физических и технических навыков. Повышать общую и специальную физическую подготовку, овладеть техникой и улучшать. Ввести новые разнообразные упражнения для повышения интереса занимающихся.	медленный бег, ОРУ силового характера. Игры. Плавание. Бросковые упражнения. Овладение техникой б/бега, спринта, прыжков.	км. 1,2 км. 60 мин. 45 мин. 80-120 р. пр-ки 7 р. б/бег 10 р. спринт 0,1-0,2км.	технический вид прыжковая работа ОРУ. ВТ- общая выносливость, ОРУ, бросковые упражнения. ЧТ- техническая подготовка, скоростные качества, ОРУ	отдохнувший излечившийся ученик. Тренировки почти не меняются. Проводить тренировки с обычной нагрузкой. Подведение итогов года по росту результатов и планирование на следующий год.
--	---	---	---	---	---

### Тематическое планирование 1-й год обучения

Периоды подготовки	Задачи периода и их основные направления	Основные средства	Объем нагрузки в одном занятии	Направленности недели	Методические указания
Осенне –зимний подготовительный период	1. Постепенная подготовка организма к последующим физическим нагрузкам а) развитие физических качеств б) повышение функциональной подготовленности	1. Кроссовый бег 2. Медленный бег 3. ОФП 4. СБУ 5. Прыжковые упражнения 6. Упражнения с набивными мячами и метание снарядов различного веса 7. Эстафеты и игры 8. Переменный бег 9. Бег с максимальной скоростью	1,7-2,0 км 0,6-0,8 км 3х3х20р 5х2х20м 20 раз 3х20 раз  10 раз 20-30 мин 4х70х70 м. 5х30м.	ПН – скоростно-силовая подготовка ВТ- общая выносливость Пят.- скоростная и прыжковая подготовка Суб.- силовая подготовка	Занятие проводить на свежем воздухе для профилактики простудных заболеваний. Профилактике травматизма. Тестирование (сдача нормативов)

Весенний-подготовительный период	1.Повышение общей и специальной подготовки в различных дисциплинах легкой атлетике 2.Дальнейшее повышение технической и физической подготовки	1.Медленный бег 2.Бег с максимальной скоростью до 30 метров 3.Бег до 100 метров с максимальной скоростью 4.Прыжки 5.Стартовые упражнения	0,6-0,8 км. 5x30м.  5 раз  10 раз 10 раз	ПН – скоростно-силовая подготовка ВТ- общая выносливость Пят.- скоростная и прыжковая подготовка Суб.- силовая подготовка	Следить за техникой выполнения и своевременно устранять ошибки. Выполнение полного соревновательного действия в различных дисциплинах легкой атлетике на результат. Выполнение полного соревновательного действия на результат. Прикидки, зачеты.
Переходный период	Восстановление физических и психофизиологических функций организма	1.Медленный бег 2.Кроссовый бег 3.Спортивные и подвижные игры 4.Эстафеты 5.Упражнения ОФП 6.Плавание 7.Гимнастика	0,6-0,8км 2,0-2,5км 30-40мин  15-20мин. 100-150раз	ПН- развитие ловкости и координации СР- развитие гибкости Суб.- выносливость общая Пят.- скоростная и прыжковая подготовка	Занятия на свежем воздухе, чередование тренировок на стадионе и на природе.

### Тематическое планирование 2-й год обучения

Периоды подготовки	Задачи периода и их основные направления	Основные средства	Объем нагрузок и в одном занятии	Направленности недели	Методические указания
Осенне-зимний подготовительный период сентябрь	1.Укрепление функциональной подготовленности учащихся. 2.Подготовка связочно-суставного и мышечного аппарата к	1.Кроссовый бег, футбол 2.Пробегание повторных отрезков 3.Бег на выносливость 4.Физические упражнения	3-5 км. 1,2-1,6км  8-10км. 20-35 мин.	ПН- скоростно-силовая подготовка ВТ- ТП- скоростно-силовая подготовка. СР- общая	Профилактика травматизма, простудных заболеваний. Отработка отдельных элементов техники в б/беге, прыжках, метании. Массу отягощений можно

	<p>основным нагрузкам. 3.Создание прочного фундамента уровня общей физической подготовленности и занимающихся и обучение их спортивной технике.</p>	<p>общей направленности и 5.Прыжковая работа: -многоскоки в сериях в сочетании с весом -запрыгивание и спрыгивание с возвышения. 6.Метание мяча, камней, ядра, н/мячей-толкание одной и обеими руками в цель и на расстояние тоже через препятствие 7.Комплекс силовых упражнений с отягощениями, серийные и повторные</p>	<p>4-5 раз по 30 м.- 3 серии от 150-250м.  90-60 раз  20-40 раз 25-40 раз 3 подх x 20-30 кг x 20р 3 под. X 30-50 кг x 10 раз</p>	<p>выносливость, силовая подготовка ЧТ- отдых ПТ- техническая, скоростно-силовая подготовка СБ- прыжковая работа, силовая подготовка</p>	<p>увеличивать или уменьшать в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, но не выше 30% от макс., тестирование.</p>
<p>Зимний соревновательный  Декабрь - февраль</p>	<p>Техническая подготовка: 1.Повышение уровня технической подготовки в имитационных, специальных и подводящих упражнениях. 2.Повышение скорости в гладком беге, отработка н/старта в сочетании с преодолением 1-2 барьеров. Отработка ритма разбега в б/беге и последних шагов в длину.</p>	<p>Имитационные упражнения для: -маховой и толчковой ног в прыжках в длину -маховой и толчковой ног в б/беге -толкание ядра, н/мячей с места -скачка спиной -скачки на правой -метание мяча освоение разбега перехода от разбега к броску -выполнение скрестного шага Пробегание</p>	<p>120-140р.  120-140р.  8-10р.x3-4 подхода 10-12р.x2-3 под. 8x12раз x1-2под. 8-10разx3-4 под 8-12раз x3-4под 8-12разx3-4под  5x30м 3x30м</p>	<p>ПН- скоростно-силовая подготовка, метание ВТ- техническая, прыжковая работа СР- техническая подготовка, скор.-силовая подготовка ЧТ- отдых ПТ- скоростная работа, прыжковая работа СБ- силовая прыжковая работа</p>	<p>Увеличение интенсивности прыжковых упражнений и скоростной подготовки. Имитационные упражнения должны выполняться с отягощениями, масса которых соответствует уровню силовой и скоростно-силовой подготовленности учащихся. Психологическая работа со спортсменом и подготовка к стартам. Проведение контрольных тренировок: в беге, прыжках, в б/беге, в метаниях. Витаминизация.</p>

		<p>отрезков:  -со старта с/х с макс.  скоростью на время  -«фартлек»  -пробегание отрезков со старта с преодолением 1-2 барьеров  -пробегание 3 барьеров в ритме;  -пробегание полного разбега с отталкиванием в прыжках в длину.  Прыжки в длину в 12 шагов разбега</p>	<p>4-10км.  6-10 раз  5х3 б.  4-6 раз.    6-10 раз.</p>		
<p>Весенний подготовительный    Март - апрель</p>	<p>1.Повышение уровня выносливости в гладком беге, в б/беге, в спринте.  2.Повышение общей и специальной прыжковой подготовки.  3.Повышение уровня силовой подготовки.  4.Стабилизация ритма разбега в прыжках в длину с разбега, в б/беге и метаниях.</p>	<p>1.Б/бег в ритме 3 шагов на укороченном расстоянии.  2.Пробегание отрезков &gt; больше 100 м- 250 м 95 и 400% инт.  3.Интервальный или повторный бег 60-70% инт.  4.Прыжок с полного разбега с манжетами и без.  5.Многоскоки сериями и с весом  6.Работа со штангой  7.Хронометраж пробеганий по разбегу в длине -между барьерами -метания с</p>	<p>3р x 10 б    4 р.    1,6-3,5 см.    3-4т    5 раз  10х3б  6-8 раз    6-8 раз    6-8 раз</p>	<p>ПН- беговая, прыжковая работа  ВТ- скоростная + техническая  СР- общая выносливость,  прыжковая подготовка  ЧТ- отдых  ПТ- скоростно-силовая подготовка, метания  СБ- общая выносливость, силовая подготовка.</p>	<p>Скорость пробеганий и сила отталкивания приближена к соревновательным. Толкание легких ядер, снарядов поможет добиться большой скорости движений, тяжелых- приучит и усилиям большой мощности. Не допускать снижение скорости разбега перед броском.</p>

		укороченного разбега; -тоже с полного 8-12 шагов разбега -тоже в вертикальную и горизонтальную цель с 10-12 шагов			
соревновательный май	1.Совершенствование скоростной подготовки. 2.Достижение максимального возможного спортивного результата.	1.Бег до 80 м 100% интенсивности 2.Бег интервальный или повторный 60-70% интенсивности 3.Прыжок в длину с увеличением разбега с 14-16-18 шагов 4.Пробегание барьеров на полной расстановке 5.Метание толкание с/снаряда с полного разбега	3-5х80м 1,6-3,5 км 4-8 раз 5-8разх10 б 8-10 раз	ПН –б/бег, прыжки ВТ- ТП- силовая СР- силовая, длина ЧТ- отдых ПТ- техническая, силовая подготовка прыжки СБ- скоростная выносливость + прыжки	Профилактика травматизма. Довести результат до планируемого
Переходный	Восстановление физических и психофизических функций организма.	Восстановительные мероприятия 1.Спортивные игры 2.Кроссы 3.Плавание 4.Активный отдых	2-3 трениров. в неделю с нагрузкой по 5-ти бальной системе	Подведение итогов сезона и задачи на новый цикл.	Организовать улучшенных условий к местам занятий и инвентарю.

**Тематическое планирование  
3-й год обучения**

Периоды подготовки	Задачи периода и их основные направления	Основные средства	Объем нагрузки в одном занятии	Направленности недели	Методические указания
Осенне-зимний	1.Подготовка	1.а)прыжки	до 500	ПН-	

<p>подготовительный период</p> <p>Сентябрь-декабрь Общий этап</p>	<p>опорно-двигательного аппарата к основным нагрузкам.</p> <p>2.Повышение уровня функциональной подготовленности</p> <p>3.Повышение уровня общей физической подготовки и общей силовой подготовки</p> <p>4. Техника: повысить уровень технической подготовки в имитационных, специальных и подводящих упражнениях</p>	<p>серийные</p> <p>б)упражнения для голеностопа</p> <p>2.Кроссы. Бег до 200м в повторном и переменным режиме.</p> <p>3.а)Упр. общей направленности и б)силовые упражнения с отягощениями в 40-50% от мах.</p> <p>4.Имитация дв. толчк. маховой ноги и в полную координацию дв. на месте и в движении.</p> <p>5.Ходьба ч/ б. в 1 ш., 3 шага</p>	<p>раз 300-500</p> <p>раз 3-5 км</p> <p>900-1800м.</p> <p>40-60 мин.</p> <p>4-5т</p> <p>100раз</p> <p>100р</p>	<p>скоростно-силовая подка</p> <p>ВТ-общепеговая</p> <p>СР- силовая +общая выносливость</p> <p>ЧТ- отдых</p> <p>ПТ-техническая . + ОФП.</p> <p>СБ-техническая + скоростно-силовая ВС-отдых.</p>	
	<p>1.Повысить уровень максимальных силовых возможностей и силовой выносливости.</p> <p>2.Повысить уровень скоростно-силовой подготовленности</p> <p>3.Совершенствование скорости в гладком беге.</p> <p>4.Техника: а)повысить уровень технической подготовки в ритмических упражнениях с нестандартной постановкой, пробегаемой в разное количество</p>	<p>Увеличить вес отягощений до 50-70% от мах веса</p> <p>б)бег с отягощениями 3-5 кг</p> <p>2.Прыжки ч/б, многоскоки</p> <p>Прыжки с гирей (16 кг)</p> <p>3.Пробегание отрезков со старта, с/х</p> <p>а)пробегание барьера в 3 шага 5 шагов R и L&lt; стандарта бега должен приближаться к соревноват.</p> <p>б)пробегание барьера в 1 шаг</p> <p>в) упражнения</p>	<p>5-6 т</p> <p>6-10х30-60м</p> <p>100раз</p> <p>6-8 х10 раз</p> <p>6-8 х60-80 м</p> <p>6-8 б х5-6 раз</p> <p>6б х 5 раз</p> <p>6б х 4-5 раз</p>	<p>ПН- бег, скоростно-силовая выносливость</p> <p>ВТ-техническая</p> <p>СР- силовая, скоростно-силовая</p> <p>ЧТ- отдых</p> <p>ПЯТ -техническая, скоростно-силовая</p> <p>СУБ .-техническая, беговая</p> <p>ВОС- отдых</p>	

	шагов б)постепенно привести к стабилизации уровня ритмотемповых и временных характеристик в барьерном беге	в движении для маховой и толчковой ноги			
Зимний соревновательны й  январь- февраль	1.Повысить уровень максимальных скоростных возможностей и скоростно-силовых Техника: а)согласование технической, скоростно-силовой и психологической подготовки; б)Полностью реализовать возросший уровень физической подготовки в навыке технических действий. 2.Повысить уровень мотивации и адаптации к высоким физическим нагрузкам.	1.Скоростно- силовые упражнения с макс. весом. а) упражнения с отягощениями в скоростном режиме б) пробегание отрезков на время с максимальным темпом Техника: б/бег с L и h барьера близкими к стандартным и б/бег со стандартной расстановкой. 2.Прыжки на результат бег гладкий – на результат б/бег- на результат.	3-5 т 5-10'  3-4 х 20- 80м  3-5б х 3-4 р	ПН- силовая, ТП ВТ- техническая СР- скор.- силов ЧТ- отдых ПТ- скор- силов. СБ- техническая ВС- отдых	Объем упражнений <. Режим выполнения взрывной, скоростно- силовой. Интенсивность максимальная или около максимальная. Текущий контроль и участие в подводящих стартах.
Переходный (восстановительн ый период) март  2 недели	1.Проведение профилактических мероприятий после высокоинтенсивно го психоэмоциональн ого периода. 2.Поддерживать уровень функциональной подготовленности	1.Использован ие неспецифическ их средств (спортивные игры, акробатика, аэробика, плавание, сауна)		3-4 тренировки	Организовать лечебные и профилактичес кие мероприятия, витаминацию .
Переходный май	Восстановление физических и психо-физических функций организма.	1.Спортивные игры 2.Кроссы 3.Плавание 4.Активный	3-4 трениров ки в неделю с	Подведение итогов сезона и задачи на новый цикл.	Организовать комфортные условия тренировок.

		отдых	нагрузкой 2-3 балла по 5-ти бальной системе		
--	--	-------	---	--	--

## 5.Список литературы

Дополнительная образовательная программа базового уровня по виду спорта «Легкая атлетика» Автор составитель Грибачева М.А., руководитель структурного подразделения Федеральный ресурсный центр развития дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации.

- А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
1. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
  2. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
  3. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
  4. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
  5. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
  6. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
  7. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
  8. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
  9. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004
  10. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
  11. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004

### Оценочные материалы.

Важнейшей функцией управления учебно- тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения спортивного разряда.

**Промежуточной и итоговой аттестацией** в программе «Легкая атлетика» является сдача контрольных упражнений:

класс	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	Бег 60м ст. с опор на одну руку	10	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
	Прыжки в длину с разбега	320	300	260	280	260	220
	Прыжки в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
	Метание мяча 150г с разбега	30	25	20	20	18	13
	Кросс 1500 м	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
	Прыжки через скакалку за 1 мин	85	76-84	70-76	105	94	90
6	Прыжки в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
	Бег 60м с низкого старта	9.9	10.4	11.1	10.3	1.6	11.2
	Прыжки в длину с разбега	340	320	270	300	280	230
	Метание мяча 150г с разбега	35	30	25	23	20	15
	Бег 1500м	7.30	7.50	8.10	10.3	10.6	11.2
	Прыжки через скакалку за 1 мин	95	85	80	115	105	100
	Метание в гориз. цель 1X1 с 8м	4	3	2	3	2	1
7	Прыжки в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
	Бег 60м с низкого старта	9.4	10.2	11.0			
	Прыжки в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
	Метание мяча 150г с разбега	38	32	28	26	21	17
	Бег 1500м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
	Прыжки через скакалку за 1 мин	105	95	90	120	110	105
8	Прыжки в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95
	Бег 60м с низкого старта	9.0	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
	Прыжки в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
	Метание мяча 150г с разбега	40	35	28	27	22	18
	Бег 2000м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
	Прыжки через скакалку за 1 мин	115	105	100	125	115	110
9-11	Прыжки в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
	Бег 60м с низкого старта	8.4	9.2	10.0	9.5	10.0	10.5
	Прыжки в длину с разбега	430	380	330	380	330	290
	Метание мяча 150г с разбега	45	40	31	30	28	18
	Бег 2000м	9.20	10.0	11.0	10.0	12.0	13.0
	Прыжки через скакалку за 1 мин	125	120	110	130	120	115

**Целью выполнения контрольных нормативов является:** измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения.

**Оценка показателей** общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения на основе Федеральных стандартов по видам спорта.

Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь) и в конце года (апрель, май), результаты заносятся в протокол и обсуждаются на педагогическом совете.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем.

Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора ДЮСШ переводятся на следующий этап обучения.

Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории обучающихся рассматривается на педагогическом совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов и заявления их родителей (законных представителей).

#### **Методические материалы**

Основной формой занятий являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

В самом начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;
- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование учащихся производится 1 раз в год.

Настоящие Методические рекомендации подготовлены с целью оказания методической помощи тренерам-преподавателям, осуществляющим учебно-тренировочный процесс, в организации спортивной подготовки.

### **Требования к результатам освоения программы**

Для оценки эффективности деятельности рекомендуются критерии:

- улучшение состояния здоровья обучающихся;
- регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

<b>Возраст (лет)</b>	<b>Задачи физического воспитания обучающихся направлены:</b>
<b>9-10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;</li> <li>- овладение школой движений;</li> <li>- развитие координационных и кондиционных способностей;</li> <li>- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;</li> <li>- выработку представлений об основных видах спорта;</li> <li>- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.</li> </ul>
<b>11-15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;</li> <li>- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации, на здоровый образ жизни;</li> <li>- на обучение основам базовых видов двигательных действий;</li> <li>- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;</li> <li>- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;</li> <li>- на углубленное представление об основных видах спорта;</li> <li>- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;</li> <li>- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;</li> <li>- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.</li> </ul>
<b>16 - старше</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;</li> </ul>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;</li> <li>- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;</li> <li>- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;</li> <li>- на углубленное представление об основных видах спорта;</li> <li>- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;</li> <li>- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.</li> </ul> |
|--|---|

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

**Ростовые и весовые показатели.** Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

**Сила.** Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

**Скоростно-силовые качества.** Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

**Выносливость.** Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

**Анаэробно-гликолитические возможности** имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим, дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатин фосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

**Гибкость.** Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

**Координационные способности** развиваются наиболее интенсивно с 9- 10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости.