

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа легкая атлетика имеет физкультурно-спортивную направленность, общекультурный уровень освоения.

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. Различные виды бега, прыжков и метания являются составной частью каждого занятия по легкой атлетике. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося.

Целесообразность и актуальность данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

В системе физического воспитания 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 атлетикой 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 (плоскостопии, искривления ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, коллективизма перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в весьма уязвимом подростковом возрасте, что повышает и самооценку спортсмена, и его оценку в глазах окружающих. Основные элементы легкой атлетики (спринт, бег на выносливость, прыжки, метания) могут выполняться в игровой форме. Требования легкие и дают возможность соревноваться каждому ребенку. Программа дает возможность заниматься легкой атлетикой практически в любом общественном месте: парках отдыха, торговых центрах, пешеходных зонах или спортивных манежах.

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом чувствительных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Особенность в проведении учебно-тренировочных занятий позволяют привлечь к тренировкам «трудных» детей: именно такие учащиеся, как правило, показывают наиболее высокие результаты

Цель:

повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта, через занятия легкой атлетикой.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование представлений о виде спорта - легкая атлетика, его возникновении, развитии и многообразии его видов;
- Формирование представлений о личной гигиене и самоконтроле;
- Формирование стойкой привычки к систематическим занятиям;

- Приобретение навыков и умений в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умение оценивать правильность выполнения своих движений;
- Формирование представления об образе здоровой жизни, т.е. необходимых двигательных умений и навыков, обогащение двигательного опыта за счет разнообразных упражнений;

Развивающие:

- овладение умениями противостоять негативному давлению социума.
- содействие разносторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся;
- развитие лидерских качеств, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;

Воспитательные:

- воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей, воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;

Условия реализации:

Программа предназначена для реализации с детьми в возрасте 9-10 лет.

Набор осуществляется с желания учащегося заниматься данным видом спорта письменного заявления и согласия родителей поступающего, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование учебных групп осуществляется на основе свободного набора и согласно санитарно – эпидемиологических норм и требований к наполняемости учебных групп при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка и допуска врача к занятиям.

Возрастной состав группы смешанный, допускается дополнительный набор обучающихся на второй.

Срок реализации:

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения – 144 часа

Режим занятий:

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю.

2 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю.

Форма организации деятельности:

- групповые;
- индивидуально-групповые;
- индивидуальные

Формы проведения занятий:

Занятия в рамках программы проводятся, в форме:

Тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Ожидаемый результат:

Этапы контроля:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- промежуточный контроль (по изученным разделам, темам);
- итоговый контроль (май);

Подведение итогов реализации программы:

- тест;
- мониторинг;

По способу организации занятий

- словесный (рассказ, беседа, лекция, обсуждение, анализ);
- наглядные (демонстрация слайдов, иллюстрированного материала);
- иллюстративно-демонстративные (просмотр видеоматериалов);
- практические (упражнения, игры, соревнования, тренировки).
- 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.

По уровню деятельности детей

- объяснительно – иллюстративный;
- репродуктивный;

1 год обучения**Учащиеся должны:****Знать:**

- истоки зарождения легкой атлетики;
- значение здорового образа жизни;
- понятие о личной гигиене;
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;
- понятие об общей и специальной физической подготовке;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- элементы строевой подготовки;
- основные навыки ходьбы;
- основные навыки бега на короткие, средние, длинные дистанции;
- основные навыки прыжков;
- основные навыки метания.

Уметь:

- красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- правильно выполнять упражнения на развитие координационных способностей;
- справляться с заданиями, которые развивают гибкость, прыгучесть, выносливость;
- выполнять упражнения на развитие навыков метания и развитие скоростно-силовых навыков.
- Бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом.

2 год обучения**Учащиеся должны:****Знать:**

- историю развития легкой атлетики;
- порядок занятий;
- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма;
- правила построения и проведение комплексов по общей и специальной физической подготовке;
- основные навыки ходьбы;
- основные навыки бега на короткие, средние, длинные дистанции;
- основные навыки прыжков;

- основные навыки метания.
- название метательных снарядов, прыжкового инвентаря;
- упражнения в прыжках в длину и в высоту.

Уметь:

- правильно осуществлять двигательные действия, применяемые в легкой атлетике;
- осуществлять соревновательную деятельность;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- правильно выполнять прыжковые упражнения в длину и высоту;
- правильно выполнять метание из разных положений;
- справляться с заданиями которые развивают гибкость, прыгучесть, выносливость;

Способы определения результативности

1. Тестирование общефизической, специальной физической подготовки;
2. Мониторинг результатов по каждому году обучения;
3. Наблюдение за учащимися во время тренировок и соревнований;
4. Опрос учащихся по пройденному материалу;
5. Контроль соблюдения техники безопасности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	6	2	4
1.1.	Организационные вопросы (набор группы);	4	-	4
1.2.	Вводное занятие	2	2	-
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	38	14	24
2.1.	Строевые упражнения	6	2	4
2.2.	Упражнения без предметов (для рук, ног, шеи и туловища, упражнения вдвоём)	6	2	4
2.3.	Упражнения с предметами (с набивными мячами)	6	2	4
2.4.	Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка)	6	2	4
2.5.	Упражнения со скакалкой;	4	2	2
2.6.	Спортивные и подвижные игры;	6	2	4
2.7.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	4	2	2
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	30	8	22
3.1.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	8	2	6
3.2.	Упражнение на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	8	2	6
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	2	4
3.4.	Упражнения для развития координации движений	8	2	6
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	46	12	34
4.1.	Упражнения на освоение техники бега;	6	2	4
4.2.	Упражнения на совершенствование техники бега и развитие выносливости на короткие, средние и длинные дистанции;	8	2	6
4.3.	Упражнения на освоение техники прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей;	8	2	6
4.4.	Упражнения на закрепление техники прыжков;	8	2	6
4.5.	Упражнения на овладение техникой метания;	8	2	6
4.6.	Скоростная ходьба с различной скоростью – от медленной до максимально возможной;	8	2	6
5.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12	6	6
5.1.	Приобретение умения выполнять движения без излишних напряжений (овладение расслаблением);	4	2	2
5.2.	Способы регуляции психического состояния.	4	2	2
5.3.	Упражнения на релаксацию.	4	2	2
6.	СОРЕВНОВАНИЯ	10	-	10
7.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2	-	2
	Итого:	144	42	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 - Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1. Организационные вопросы (комплектование группы).

Практика: комплектование группы производится путем посещения классов школы, информированием учащихся, о формировании секции.

1.2. Вводное занятие.

Теория: истоки легкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Строевые упражнения.

Теория: Понятие «строй», шеренга, «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Практика: Предварительная и исполнительная команда. Повороты направо, налево, кругом, полоборота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строем и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

2.2. Упражнения без предметов (для рук, ног, шеи и туловища, упражнения вдвоём).

Теория: Техника выполнения упражнений без предметов. Значение здорового образа жизни.

Практика: Для рук: поднимание и опускание рук вперед, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в вися лежа, в различных хватах, в вися).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

2.3. Упражнения с предметами (с набивными мячами).

Теория: Техника выполнения упражнений с предметами. Понятие о личной гигиене.

Практика: Упражнения с набивными мячами (вес 1-3 кг); поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны,

повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

Упражнения с гантелями (вес 0,5 кг) из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (с гантелями в обеих руках).

2.4. Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка).

Теория: техника выполнения упражнений на гимнастической скамейке и гимнастической стенке.

Практика: Упражнения на гимнастической скамейке: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднятие ног и наклоны туловища.

Прыжки со скакалкой вправо, влево, врозь, ноги вместе.

Упражнения на гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднятие согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стене – приседания на одной или обеих ногах.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

2.5. Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений.

Упражнение:

Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед.

Отталкиваться двумя ногами.

То же самое только скакалку вращать назад.

Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3-4 – круг руками назад.

На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3-4 – круг руками вперед.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу. Левая сзади в скрестном положении; 5-8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение:

Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

2.6. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игры.

Практика: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, подвижные игры «Пятнашки», «Пустое место», «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», «К своим флажкам», «Слушай сигнал».

2.7. Упражнения, направленные на развитие прыгучести.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие прыгучести.

Практика: Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставкой подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Упражнения с предметами – со скакалкой, резиновыми мячами, набивными мячами. На скорость, прыгучесть, выносливость, быстрота перехода от одних действий к другим.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Теория: Понятие о специальной физической подготовке и ее значение в легкой атлетике. Техника выполнения упражнений.

Практика: Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями рук. Движения ногами (махи) в различных направлениях и максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 сек). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечания:

1. Упражнения включаются в каждый урок.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

3.2. Упражнение на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Теория: Техника выполнения упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Практика: Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Значение упражнений для развития скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.

Практика: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., и т.д.).

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенке, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10с.-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 34 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.)

Прыжки на месте с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), тоже через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать).

Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

3.4. Упражнения для развития координации движений.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития координации движений.

Практика: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. Упражнения на освоение техники бега.

Теория: Техника выполнения бега.

Практика: Обычный бег, с изменением направления по указанию тренера, коротким. Средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.

4.2. Упражнения на совершенствование техники бега и развитие выносливости на короткие, средние и длинные дистанции.

Теория: Дыхание. Значение дыхания при беге.

Практика: Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Бег в коридорчике 30-40 см из различных и п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением.

4.3. Упражнения на освоение техники прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей.

Теория: Техника выполнения прыжков.

Практика: На одной и двух ногах на месте. С поворотом на 90° ; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многообразные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге с поворотом на 180° , по разметкам; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

4.4. Упражнения на закрепление техники прыжков.

Теория: Значение технической подготовки в легкой атлетике.

Практика: Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на $90-120^{\circ}$ и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

4.5. Упражнения на овладение техникой метания.

Теория: Техника выполнения метания.

Практика: Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола и от стены.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед – вверх из того же и.п. на дальность.

4.6. Скоростная ходьба с различной скоростью – от медленной до максимально возможной.

Теория: Разновидности ходьбы.

Практика: Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба в медленном и быстром темпе с акцентированным перекатом с пятки на носок; то же укороченным (40 – 50 см) и нормальным шагом; имитация движений рук в медленном и быстром темпе; ходьба с различным положением рук (вверх, в стороны, за головой, за спиной, с движением одной рукой), соблюдая правильную осанку и ритм движений; ходьба в затруднительных условиях (с отягощением, преодоление подъемов и спусков, с изменением направления – «змейкой» и т.п.); имитация поворота таза, стоя на одной и двух ногах; движения таза при ходьбе укороченным и нормальным шагом.

Основные средства тренировки.

Спортивная ходьба на отрезках от 50 до 500 метров при изучении техники спортивной ходьбы с частотой 180 – 190 шагов в минуту. Спортивная ходьба в чередовании с бегом 10 – 12 километров.

Специальные беговые упражнения. Бег с низкого и высокого старта, бег с хода на 30 – 60 метров. Пробегание отрезков от 100 до 400 метров в медленном, среднем и быстром темпе.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Приобретение умения выполнять движения без излишних напряжений (овладение расслаблением).

Теория: значение выполнения упражнений без излишней напряженности.

Практика: выполнение упражнений связанных с умением напрягать и расслаблять мышцы.

5.2. Способы регуляции психического состояния.

Теория: Беседа: «способность управлять эмоциям и умение готовиться к соревнованиям». Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Практика: Комплексные – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

5.3. Упражнения на релаксацию.

Теория: тренинг «Особенности ситуации, когда соперники провоцируют »

Практика: Умение контролировать свои эмоции.

6. СОРЕВНОВАНИЯ.

Практика: Участие в соревнованиях, разного уровня.

7. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Практика: мероприятие с награждением. Подведение итогов года.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часо в	Из них	
			теория	практи ка
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	-
1.1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	46	14	32
2.1.	Строевые упражнения	8	2	6
2.2.	Совершенствование упражнений без предметов (для рук, ног, шеи и туловища, упражнения вдвоём).	6	2	4
2.3.	Совершенствование упражнений с предметами (с набивными мячами).	6	2	4
2.4.	Совершенствование упражнений на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка).	6	2	4
2.5.	Упражнения со скакалкой;	6	2	4
2.6.	Спортивные и подвижные игры;	8	2	6
2.7.	Совершенствование упражнений, направленных на развитие прыгучести	6	2	4
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	32	8	24
3.1.	Совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости	8	2	6
3.2.	Совершенствование упражнений на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	8	2	6
3.3.	Совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых качеств	8	2	6
3.4.	Совершенствование упражнений для развития координации движений	8	2	6
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	40	10	30
4.1.	Упражнения на совершенствование техники бега и развитие выносливости на короткие, средние и длинные дистанции;	8	2	6
4.2.	Совершенствование упражнений на освоение техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей;	8	2	6
4.3.	Совершенствование упражнений на закрепление техники прыжков;	8	2	6
4.4.	Совершенствование упражнений на овладение техникой метания;	8	2	6
4.5.	Совершенствование скоростной ходьбы с различной скоростью – от медленной до максимально возможной;	8	2	6
5.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12	6	6
5.1.	Приобретение умения выполнять движения без излишних напряжений (овладение расслаблением);	4	2	2
5.2.	Способы регуляции психического состояния.	4	2	2
5.3.	Упражнения на релаксацию.	4	2	2
6.	СОРЕВНОВАНИЯ	10		10
7.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2		2
	Итого:	144	40	104

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1.ВВЕДЕНИЕ.

1.1.Вводное занятие.

Теория: Правила техники безопасности при занятиях .

2.ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Строевые упражнения.

Теория: Повторение «строй», шеренга, «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий». «интервал», «дистанция».

Практика: Предварительная и исполнительная команда. Повороты направо, налево, кругом, полоборота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строем и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

2.2. Совершенствование упражнений без предметов (для рук, ног, шеи и туловища, упражнения вдвоём).

Теория: Техника выполнения упражнений без предметов. Значение здорового образа жизни.

Практика: Для рук: поднимание и опускание рук вперед, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

2.3. Совершенствование упражнений с предметами (с набивными мячами).

Теория: Техника выполнения упражнений с предметами. Понятие о личной гигиене.

Практика: Упражнения с набивными мячами (вес 1-3 кг); поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

Упражнения с гантелями (вес 0,5 кг) из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые

движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (с гантелями в обеих руках).

2.4. Совершенствование упражнений на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка).

Теория: техника выполнения упражнений на гимнастической скамейке и гимнастической стенке.

Практика: Упражнения на гимнастической скамейке: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища.

Прыжки со скакалкой вправо, влево, врозь, ноги вместе.

Упражнения на гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стене – приседания на одной или обеих ногах.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

2.5 Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений.

Упражнение:

Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед.

Отталкиваться двумя ногами.

То же самое только скакалку вращать назад.

Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3-4 – круг руками назад.

На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3-4 – круг руками вперед.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу. Левая сзади в скрестном положении; 5-8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение:

Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

2.6. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игры.

Практика: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, подвижные игры «Пятнашки», «Пустое место», «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», «К своим флажкам», «Слушай сигнал».

2.7. Совершенствование упражнений, направленных на развитие прыгучести.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие прыгучести.

Практика: Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставкой подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Упражнения с предметами – со скакалкой, резиновыми мячами, набивными мячами. На скорость, прыгучесть, выносливость, быстрота перехода от одних действий к другим.

Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками. Прыжки на заданную длину по ориентирами на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см. с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости.

Теория: Понятие о специальной физической подготовке и ее значение в легкой атлетике.

Понятия: «старт», «финиш», темп. Техника выполнения упражнений.

Практика: Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями рук. Движения ногами (махи) в различных направлениях и максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 сек). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечания:

1. Упражнения включаются в каждый урок.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

3.2. Совершенствование упражнений на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Теория: Техника выполнения упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Практика: Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

3.3. Совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Значение упражнений для развития скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.

Практика: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенке, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10с.-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 34 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.)

Прыжки на месте с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), тоже через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать).

Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

3.4. Совершенствование упражнений для развития координации движений.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития координации движений.

Практика: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. Упражнения на совершенствование техники бега и развитие выносливости на короткие, средние и длинные дистанции.

Теория: Дыхание. Значение дыхания при беге. Влияние бега на состояние здоровья.

Практика: Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени. Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Бег в коридорчике 30-40 см из различных и п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением.

4.2.Совершенствование упражнений на освоение техники прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей.

Теория: Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках. Техника выполнения прыжков.

Практика: Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками с использованием скакалки. На одной и двух ногах на месте. С поворотом на 90^0 ; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многообразные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге с поворотом на 180^0 , по разметкам; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

4.3.Совершенствованиеупражнений на закрепление техники прыжков.

Теория: Значение технической подготовки в легкой атлетике.

Практика: Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на $90-120^0$ и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

4.4.Совершенствование упражнений на овладение техникой метания.

Теория: Правила соревнований в метаниях. Техника выполнения метания.

Практика: Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола и от стены.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед – вверх из того же и.п. на дальность.

4.5.Совершенствование скоростной ходьбы с различной скоростью – от медленной до максимально возможной.

Теория: Разновидности ходьбы. Правила соревнований в спортивной ходьбе.

Практика: Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба в медленном и быстром темпе с акцентированным перекатом с пятки на носок; то же укороченным (40 – 50 см) и нормальным шагом; имитация движений рук в медленном и быстром темпе; ходьба с различным положением рук (вверх, в стороны, за головой, за спиной, с движением одной рукой), соблюдая правильную осанку и ритм движений; ходьба в затруднительных условиях (с отягощением, преодоление подъемов и спусков, с изменением направления – «змейкой» и т.п.); имитация поворота таза, стоя на одной и двух ногах; движения таза при ходьбе укороченным и нормальным шагом.

Основные средства тренировки.

Спортивная ходьба на отрезках от 50 до 500 метров при изучении техники спортивной ходьбы с частотой 180 – 190 шагов в минуту. Спортивная ходьба в чередовании с бегом 10 – 12 километров.

Специальные беговые упражнения. Бег с низкого и высокого старта, бег с хода на 30 – 60 метров. Пробегание отрезков от 100 до 400 метров в медленном, среднем и быстром темпе.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Приобретение умения выполнять движения без излишних напряжений (овладение расслаблением).

Теория: Беседа значение выполнения упражнений без излишней напряженности.

Практика: выполнение упражнений связанных с умением напрягать и расслаблять мышцы.

5.2. Способы регуляции психического состояния.

Теория: Беседа: «способность управлять эмоциям и умение готовиться к соревнованиям». Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Практика: Комплексные – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

5.3. Упражнения на релаксацию.

Теория: тренинг «Особенности ситуации, когда соперники провоцируют »

Практика: Умение контролировать свои эмоции.

6. СОРЕВНОВАНИЯ.

Практика: участие в соревнованиях разного уровня.

7. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Практика: мероприятие с награждением. Подведение итогов года.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
1.	ВВЕДЕНИЕ Вводное занятие	Лекция, беседа	Рассказ, просмотр компьютерной презентации, фотографий.	Компьютерная презентация, фотографии, инструкции по ТБ (технике безопасности).	Опрос учащихся	Компьютер, экран, проектор
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, Практическое занятие Выполнение упражнений	Словесный метод, метод показа. Групповой, игровой. тренировочный	Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»: практ. Пособие – изд. 2-е, стереотип Мн.: Выш.шк, 1994г. «теория и методика физического воспитания». Учебник для институтов физкультуры – изд.2 –е/ под редакцией Матвеева Л.П. и Новикова А.Д. Симон Ф.К. Упражнения для мускулатуры. Игры для детей А.Н.Глейberman. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика методическое пособие.	Опрос учащихся, тестирование. Контрольные упражнения Мониторинг.	Гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, набивные мячи, гимнастические маты, спортивные коврики, скакалки, гимнастические палки.

3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	Объяснение, практическое занятие, выполнение упражнений	Словесный, метод показа, групповой. Соревновательный, метод целостного упражнения, метод подводящих упражнений.	Барчуков И.С. «теория и методика физического воспитания и спорта». Учебник/ среднее и проф. Образование: под редакцией Барчуковой Г.В. Полищук В.Д. «Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлета» В.И. Лях Координационные способности диагностика и развитие. В.И. Лях Координационные способности диагностика и развитие.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг.	Набивные мячи, футбольные, баскетбольные мячи. Гимнастические скамейки, стойки для прыжков в высоту, теннисные мячи.
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие показ.	Повторный, игровой, соревновательный. Метод подводящих упражнений. Метод расчлененного упражнения.	Методическая тренировка юных легкоатлетов «легкая атлетика» Л.С. Хоменкова,. Дьячков В.М. методика тренировки прыгуна в высоту «Прыжки в высоту». Тутевич В.И. «Техника метания». Мирзоев О.М. Эстафетный бег.	Тесты и контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.	Гимнастические скамейки, стойки для прыжков в высоту, эстафетные кубики, кегли, кольца, теннисные мячи.
5.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение. Практическое занятие.	Метод психорегуляции, упражнения на релаксацию, овладение расслаблением.	Киселев Ю.Я. психологическая готовность спортсмена, пути и средства достижения. Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.	Наблюдение за учащимися, выполнение специальных заданий, наблюдение за поведением на	Гимнастические маты, спортивные коврики, секундомер.

					соревнованиях.	
6.	СОРЕВНОВАНИЯ	Соревнования разного уровня	Практический метод	Легкая атлетика. Правила соревнований 2006-2007 [Текст]. - М.: Олимпия- PRESS, 2006. Инструкции по технике безопасности (ТБ), правила соревнований.	Результат участия в соревнованиях, товарищеских встречах.	Секундомер., свисток. разметка, оборудованные сектора для прыжков в длину и высоту.
7.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	мероприятие	Мероприятие с награждением и подведением итогов года.	Фотографии, видео, компьютерная презентация воспитанников секции.		Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор, проигрыватель DVD или CD.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, использованная при составлении программы

1. Барчуков И.С. , «Теория и методика физического воспитания и спорта» Учебник/ среднее и проф. Образование: под редакцией Барчуковой Г.В., 2011 г.
2. Глейberman А.Н. Игры для детей. М.: Физкультура и спорт
3. Глейberman А.Н. Групповые упражнения без предметов, М.: Физкультура и спорт 2004
4. Гуревич И.А. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию»: практ.Пособие – изд. 2-е, стереотип – Мн.: Выс.шк, 1994 г.
5. Киселев Ю.Я. Психологическая готовность спортсмена, пути и средства достижения., 2009 М.: «советский спорт».
6. Лях В.И. Координационные способности диагностика и развитие. М.:, «ТВТ Дивизион».
7. Легкая атлетика. Правила соревнований 2006-2007 [Текст]. - М.: Олимпия- PRESS, 2006.
8. Маслаков В.М., Врублевский Е.П., Мирзоев О.М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка. 2009
9. Матвеева Л.П. и Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры – изд. 2-е/ под редакцией М., Физкультура и спорт. 1976г.
10. Полищук В.Д. «Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлета» Киев «Олимпийская литература».
11. Сидорчук Е.В., Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Легкая атлетика учебное пособие 2008г., изд. Академия, 464с.
12. Симон Ф.К. Упражнения для мускулатуры М.:, «Диля» 2007
13. Холодов Ж.К., В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта» - изд.8-е; М., Академия, 2010 г.
14. Хоменков Л.С Легкая атлетика. Методика тренировки по легкой атлетике под общей редакцией заслуженного тренера СССР.

Литература, рекомендуемая для педагогов:

1. Валик Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов, предисловие Филина В.П., Физкультура и спорт. 1974.
2. Гайдарская М.З., Рачев П.М. предисловие Травина Ю.Г.; Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике Физкультура и спорт. 1983 г.
3. Лидьяров Н., Гилмов Г. «Л 55. Бег с Лидьярдом»: пер с англ., М. Физкультура и спорт. 1987 г.
4. Малков Е.А. «Подружись с «королевой спорта»: книга для учащихся – изд. 2-е; М., Посвящение, 1991 г.
5. Озолина Н.Г., Воронкина В.И. «Легкая атлетика»: учебник для инструкторов физкультуры – изд. 3-е, / под редакцией, Физкультура и спорт. 1979

Литература, рекомендуемая для детей:

1. Гилмор Г., Снелл П. Без труб, без барабанов. – 158 с.
2. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников., 2005г., изд. Феникс, 283 с.
3. Пермяков А.А. Внешнее школьное физическое воспитание подростков М.: Физкультура и спорт.
4. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. 2011г., изд Человек, 224 с.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации данной программы необходимо иметь:

1. Спортивный зал, малый спортивный зал
2. Стадион с беговыми дорожками
3. Набивные мячи
4. Скакалки
5. Учебный кабинет
6. Гимнастические маты
7. Стойки для прыжков в высоту
8. Теннисные мячи
9. Беговые барьеры
10. Гимнастические палки
11. Гимнастические скамейки
12. Секундомеры
13. Эстафетные кольца, кубики, кегли
14. Гимнастические коврики

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

