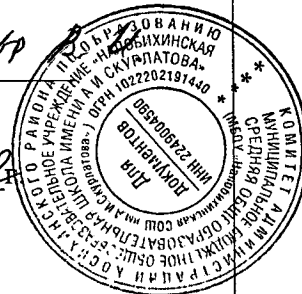


Комитет по образованию и делам молодёжи Косихинского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Налобихинская
средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании
метод. объеди-
нения
протокол № 1
от 26.08.22г.
Зуев

<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР <i>Зуев Александр Иванович</i> 10. Н. 26.08.2022г.</p>	<p>«Утверждено» Директор школы <i>Киселев</i> 20.08.2022г.</p>
--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Спортивный клуб «Спарта»
для 5-11 классов
срок реализации-1 год

Составитель:
учитель физической культуре
Бодров Александр Сергеевич

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка.

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» образовательной программы средней и старшей школы (5-11 кл.).

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков по легкой атлетике во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение этого раздела в школьной программе недостаточно для качественного овладения всеми навыками. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности по легкой атлетике. По ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Программа секции легкой атлетики рассчитана на школьников в возрасте от 10 до 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

Цель программы: сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию детей;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

Принципы обучения

Занятия легкой атлетикой – это средство нравственного воспитания и самосовершенствования ребенка. Для этого необходимо поощрять самостоятельность, инициативность, умение осуществлять решения и брать на себя ответственность. Особое значение имеет организация целостного процесса обучения на основе принципа доступности и наглядности, позволяющего развить интерес и мотивацию детей к занятиям легкой атлетикой. Осуществляется этот принцип через коллективное посещение соревнований, просмотр видеоматериалов с соревнований детских и юношеских команд, организацию процесса обучения, учитывая особенности восприятия, памяти, мышления данного возраста.

Следующим принципом, на основе которого строится учебно-воспитательный процесс в данной программе, является **принцип всесторонности**, подчёркивающий важность гармоничного развития личности юного спортсмена через укрепление его здоровья, воспитание устойчивости психики, развитие физических и волевых качеств, нравственных основ поведения. Для осуществления этого принципа важно применение широкого круга средств и методов работы с детьми, методов тренировки, чтобы положительно влиять на «ум, силу и сердце» воспитанников.

Важным для реализации программы является организация учебно-воспитательного процесса на основе **принципа постепенности**, предусматривающего постепенное увеличение объёма, повышение интенсивности тренировочной нагрузки, усложнения задач, стоящих перед юными спортсменами. Постепенность в обучении юных волейболистов должна соответствовать их силам и возможностям, обеспечивать у них непрерывное улучшение тренированности и достижение высоких спортивных результатов.

Важно, чтобы учебный процесс строился на сознательном и активном отношении к тренировке у детей. Эта идея положена в основу **принципа сознательности**. Данный принцип предусматривает такое построение и содержание тренировки, при которых отношения тренера и ученика строятся на взаимном уважении и понимании обоими задач тренировки, её средств и методов. Осуществление этого принципа предусматривает такое построение учебного процесса, при котором обучение тому или иному техническому приёму и совершенствование в нём или отработка тактического действия осуществляется при активном участии самих ребят. Чёткое и ясное понимание структуры движения или действия позволит юным спортсменам свое- временно подметить свои ошибки и вовремя исправить их.

При проведении тренировки важно учитывать особенности, духовные и физические возможности юного спортсмена, что отражает **принцип индивидуализации**. Необходимо выбирать физические упражнения, варьировать их интенсивность и продолжительность в соответствии с возрастом, физической подготовленностью, состоянием здоровья занимающихся. Умелое использование индивидуальных особенностей ученика основывается на данных непосредственного педагогического наблюдения и врачебного контроля. 6 Важно проводить систематический анализ медицинских обследований и результатов регулярных контрольных испытаний, а также результатов спортивных достижений, что позволит определить сильные и слабые стороны в подготовленности юного легкоатлета.

Принцип компетентностного подхода включает в себя следующие компоненты:

Информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ без- опасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Операциональный компонент включает в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

Мотивационный компонент отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	<i>Вводное занятие.</i>	1	1	-
2.	<i>История развития легкоатлетического спорта.</i>	1	1	-
3.	<i>Гигиена спортсмена и закаливание.</i>	1	1	-
4.	<i>Места закаливания, их оборудование и подготовка.</i>	1	1	
5.	<i>Ознакомление с правилами соревнований.</i>	1	-	1
6.	Общая физическая и специальная подготовка.	17	-	17
7.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	13	-	13
8.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
9.	ИТОГО	35	4	31

Календарно - тематическое планирование для Спортивного клуба «Спарта»

№	Раздел	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	
				Теория (кол-во часов)	Практика (кол-во часов)
1.	Вводное занятие.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины	1	1	
2.	Общая физическая и специальная подготовка.	Легкоатлетическая разминка	1		1
3.		Высокий старт. Бег с ускорением	1		1
4.		Повторный бег	1		1
5	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	Техника эстафетного бега 4*40м	1		1
6	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	Техника спортивной ходьбы	1		1
7	Общая физическая и специальная подготовка.	ОФП подвижные игры	1		1
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	Бег на короткие дистанции 60, 100м - зачет	1		1
9		Бег на средние дистанции 300-500 м	1		1
10	Общая физическая и специальная подготовка.	Челночный бег 3*10м и 6*10м	1		1
11	Гигиена спортсмена и закаливание.	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	
12	Общая физическая и специальная подготовка.	Повторный бег 2*60м	1		1
13	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	Техника эстафетного бега	1		1
14	Общая физическая и специальная подготовка.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000м	1		1
15		Круговая тренировка	1		1
16	Общая физическая и специальная подготовка.	Подвижные игры и эстафеты	1		1
17	Ознакомление с отдельными	Экспресс тесты	1		1

	элементами техники бега и ходьбы.				
18	История развития легкоатлетического спорта.	История развития легкоатлетического спорта	1	1	
19	Общая физическая и специальная подготовка.	ОФП подтягивание	1		1
20		Низкий старт, стартовый разбег	1		1
21	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	Бег 500 м	1		1
22	Общая физическая и специальная подготовка.	Метание мяча в цель и на дальность	1		1
23	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	Кросс 900м	1		1
24	Общая физическая и специальная подготовка.	Челночный бег	1		1
25	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	Кросс 1000 м	1		1
26		Бег 60, 100 м	1		1
27	Общая физическая и специальная подготовка.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1		1
28		Кросс 1500м	1		1
29	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетики	1	1	
30	Общая физическая и специальная подготовка.	Равномерный бег 1000-1200 м	1		1
31	Общая физическая и специальная подготовка.	ОФП прыжковые упражнения	1		1
32	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1	
33	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	Прыжок в длину с разбега	1		1
34-35		Челночный бег 3*10 и 6*10 м	1		2
35		Всего часов			

Содержание программы

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

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

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Основные техники спортивной ходьбы, бега

Ходьба и бег имеют общие основы и свои специфические особенности. Основой является шаг и связанные с ним движения рук и туловища. Двойной шаг (шаг с правой ноги с левой) составляет один повторяющийся цикл движений. Движения рук и ног в спортивной ходьбе и беге согласованы и строго перекрестны. Позвоночник и таз совершают сложные встречные движения: сгибание, разгибание, скручивание, боковые наклоны. Движения позвоночника, которые обуславливают встречные движения таза и верхней части туловища, зависят от согласованной работы многих мышечных групп. Отталкивание и в беге и в ходьбе выполняется преодолевающей работой мышц.

Спортивная ходьба. Длительность опоры каждой ноги больше чем длительность переноса, поэтому в двойном шаге имеются периоды двойной опоры и одиночной, которые непрерывно чередуются. Но двойная опора в спортивной ходьбе шажного меньше.

Фазы:

- задний шаг (граница фазы – момент отрыва ноги от опоры). Их разделяет момент начала выноса переносной ноги – момент вертикали
- передний шаг (граница фазы – момент постановки ноги на опору)
- переход опоры (с левой ноги на правую).

Полный цикл содержит 6 фаз по два периода одиночной и двойной опоры. Источником движущих сил при спортивной ходьбе служит работа мышц, которые выполняют перенос

ноги и отталкивание от опоры. Разгибанием бедра опорной ноги (преодолевающая работа разгибателей тазобедренного сустава) спортсмен делает «активный перекал», способствует продвижению тела вперед над опорой. Перенос другой ноги перемещает ЦТ тела вперед от места опоры и придает ему некоторую скорость (преодолевающая работа сгибателей тазобедренного сустава). Таким образом, при спортивной ходьбе спортсмен выталкивает тело вперед и вверх на выпрямленную в коленном суставе ногу. От быстроты переноса ноги при ходьбе зависит частота шагов, тем выше темп. Чрезмерное учащение шагов уменьшает их длину, и скорость больше не нарастает.

Бег. Время переноса ноги в беге дольше, чем время опоры, поэтому двойной опоры в беге не бывает. Имеется безопорное положение – полет. В двойном шаге имеются два периода опоры (на одной ноге) и два периода полета. Размах и быстрота движений в беге больше чем в ходьбе:

на короткие дистанции размах и быстрота движений наибольшие
на длинные – наименьшие.

Фазы:

- вынос ноги в полете (граница фазы – момент отрывания ноги от опоры). Их разделяет момент наибольшего выноса стопы (относительно таза);
- опускание ноги к опоре (граница фазы – момент постановки ноги на опору);
- подседание на опорной ноге;
- отталкивание с выпрямлением ноги.

По мере увеличения скорости бегущего спортсмена потери энергии (при амортизации) и их восстановление (при отталкивании) за время опоры становится меньше. Дело в том, что повышается частота шагов и, следовательно, сокращается их длительность.

Виды бега:

- бег на короткие дистанции;
- эстафетный бег;
- бег на средние дистанции;
- бег на длинные дистанции;
- бег на сверхдлинные дистанции;
- барьерный бег;
- стипль-чез.

Бег на короткие дистанции подразделяется на 4 фазы:

- старт,
- стартовый разбег,
- бег на дистанции,
- финиширование.

Старт. В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее развить темп скорость на коротком отрезке. Применяются стартовый ступень и колодки. При низком старте ОЦТ тела бегуна сразу оказывается далеко впереди опоры, как только спортсмен уберет руки с дорожки. В позе готовности важное значение имеет угол сгибания ног в коленных суставах, увеличение этого угла способствует быстрому отталкиванию. Отталкивание от стартовых колодок выполняется одновременно 2 ногами. И оно сразу перерастает в разновременную работу. Движения при выходе со старта следует выполнять темп быстро. Техника старта и последующих шагов зависит от силы и быстроты бегуна.

Стартовый разбег. Его длина 20 -25 м и необходимо достичь темп скорости в этой фазе. Большой наклон при выходе со старта и оптимальный подъем бедра позволяют ускорить переход к следующему шагу. Лучшие условия для наращивания скорости достигаются когда ОЦТ тела бегуна в большей части опорной фазы находится вперед точки опоры. Отталкивание в каждом шаге складывается ускорением поднимания согнутой ноги и выпрямлением другой. Одновременно с нарастанием скорости наклон тела уменьшается,

и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции. Длина стартовых шагов: 1-й шаг – 4 стопы, 2-й – 4 стопы, 3-й – 4,5, 4-й – 4,5, 5-й – 5,5.

Увеличение длины шагов позволяет даже при постоянной их частоте повышать скорость бега. Важное значение, имеет ускорение отталкивания, быстрое опускание ноги вниз - назад. Стопы ставятся несколько шире чем в беге по дистанции. Окончание стартового разбега характеризуется прекращением бурного роста скорости.

Бег по дистанции. Цель: сохранить достигнутую скорость за счет меньших усилий.

Происходит изменение величины наклона туловища: при отталкивании – уменьшается, в полетной фазе – увеличивается. Полетная фаза характеризуется активным, быстрым сведением бедер. Шаги правой и левой ноги не одинаковы: с 5 сильнейшей ноги немного длиннее. Однако ритмичный бег позволяет достичь более высокого темпа. Частота движений рук и ног взаимосвязана. Перекрестная координация помогает увеличить частоту шагов посредством учащения движения рук. Успех в значительной мере зависит от умения расслаблять мышцы, в данный момент не принимающие активного участия в работе. При беге на повороте необходимо наклониться всем телом внутрь круга.

Увеличивать наклон надо постепенно. Для облегчения лучше ставить стопы поворачивая их влево к бровке ~ 8-10 см от нее. Правая рука направлена больше внутрь, левая – наружу. На последних метрах поворота плавно уменьшить наклон тела и при выходе на прямую выпрямиться.

Финиширование. Это момент когда бегут, касаются туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Используется способ 1. «бросок грудью» (на последнем шаге резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад); способ 2. бегун наклоняясь вперед, поворачивается к ленточке боком так, чтобы коснуться ее плечом. В броске на ленточку ускоряется не продвижение бегуна, а момент соприкосновения с финишной плоскостью, за счет ускорения движения верхней части туловища.

Методика обучения бегу на короткие дистанции

Целесообразней обучать после нескольких занятий по бегу на средние дистанции.

Ознакомить с особенностями бега, определить индивидуальные недостатки (поворотный бег 60 – 80 м). Научить технике бега по прямой дистанции (бег с ускорением; бег с быстрым началом и бегом по инерции 60 м; бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени; бег прыжковыми шагами; движения руками). Научить технике бега на повороте (бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом 6 – 8-ая; тоже на первой бег с ускорением на повороте с выходом на прямую; бег на прямой с входом в поворот).

Обучить технике высокого старта и стартового ускорения (выполнения команды «на старт!» «внимание»; бег без сигнала при большом наклоне туловища вперед - 20 м; начало бега по сигналу + стартовое ускорение 20 – 30 м).

Научить низкому старту и стартовому разбегу (выполнения команды «на старт!» «внимание»; бег без сигнала – 20 м; начало бега по сигналу; начало бега по сигналу через разные промежутки).

Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции (бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью; наращивание скорости после свободного бега по инерции).

Научить финишному броску на ленточку (наклон вперед соотнесением рук при ходьбе; тоже при медленном / быстром беге; наклон вперед с поворотом плеч при медленном / быстром беге).

Техника бега на средние / длинные дистанции бега по местности

Бег начинается с высокого старта, более сильная нога у линии, рука опирается о землю.

Чем короче дистанции, тем больше приближается положение бегуна к низкому старту.

Команда «внимание» не подается. По сигналу спортсмен начинает бег, делая первые шаги в большом наклоне, который постепенно уменьшается. Длина шагов увеличивается, бег ускоряется, и спортсмен переходит к свободному бегу по дистанции.

Во время бега по дистанции туловище наклонено вперед 4 – 6. В фазе отталкивания таз подается вперед, что является важной особенностью бега на средние и длинные дистанции и позволяет полнее использовать силу реакции опоры. Положение головы существенно влияет на положение туловища - голова прямо, смотрит вперед. Быстрый вынос маховой ноги способствует отталкиванию и продвижению вперед. У бегунов на средние дистанции высота подъема бедра маховой ноги доходит до горизонтали. В полете важно сохранять равновесие и свободное положение тела. Скорость бега повышают за счет увеличения частоты шагов при сохранении их длины. Главными критериями является эффективность, экономичность движений. Внешними признаками является прямолинейность, мягкость и плавность.

Бег по местности. Главным способом тренировки является кросс по пересеченной местности, учитывая особенности грунтов и рельефа. При беге по песку следует уменьшать шаг, компенсируя это увеличением частоты шагов. На твердом грунте – избегать резкого приземления, при этом ноги ставятся несколько шире, чем обычно. При преодолении подъемов следует уменьшить длину шага, наклонив туловище вперед, стопы ставятся на носок.

Основы техники прыжков

Каждый прыжок это целостное действие. Его делят на составляющие: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.

Разбег. Разбегом сообщается горизонтальная скорость необходимая для выполнения прыжка. Производится с ускорением, тах скорость достигается на последних шагах. Нога на место отталкивания ставится энергично и к моменту соприкосновения с грунтом почти выпрямлена (так легче переносить нагрузку). Чем под большим углом происходит отталкивание, тем дальше вперед ставится нога.

Отталкивание. Задача – изменение направления движения тела на некоторый угол вверх. После постановки на место отталкивания опорная нога сгибается в коленном суставе и тазобедренном суставе, амортизируя большую нагрузку. Отталкивание не происходит механически за счет использования эластичности мышц. Решающую роль играют импульсы ЦНС, умение и воля. Наиболее эффективен взмах выпрямленной ногой, при котором ее ЦТ находится на несколько большем расстоянии от тазобедренного сустава. Следовательно, при одинаковой угловой скорости линейная скорость выше. Необходимо, чтоб к окончанию отталкивания ОЦТ тела поднялся как можно выше. Угол отталкивания в значительной мере зависит от положения ОЦТ тела в момент отталкивания.

Полет. Траектория полета зависит от угла вылета, начальной скорости и сопротивления воздуха. В первой половине полета ОЦТ прыгуна равномерно поднимается, а во второй равноускоренно падает. Различия главным образом вызываются углом вылета и величиной начальной скорости полета. В полете никакие внутренние силы не могут изменить траекторию ОЦТ, движениями, меняется только расположение частей тела относительно ОЦТ.

Приземление. Роль и характер приземления не одинаковы в разных прыжках.

Прекращение полета сопряжено с кратковременной, но значительной нагрузкой.

Амортизация проходит за счет сгибания в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах при нарастающем напряжении мышц.

Техника прыжков в длину с разбега «согнув ноги» «прогнувшись» «ножницы»

«Согнув ноги». Наиболее простой способ, используется для первоначального обучения.

Сделав взлет в шаге надо ногу находящуюся сзади подтянуть к передней, и приблизить обе ноги к груди. Руки опускаются вниз – назад. Сгибая ноги и наклоняясь к ним, прыгун уменьшает радиус вращения, увеличивает угловую скорость, следовательно, теряет устойчивость. Выпрямление туловища и поднятие рук вверх для сохранения устойчивости не так эффективно как в других способах прыжков.

«Прогнувшись». После взлета в шаге прыгун опускает маховую ногу вниз – назад, присоединяя ее к толчковой, которая к этому моменту немного продвинулась вперед. Обе

ноги оказываются позади: маховая больше выпрямлена, толчковая согнута, а в коленном суставе. Одновременно таз продвигается вперед, прыгун прогибается в поясничной и грудной области. Быстрое отведение полусогнутых рук в сторону – назад способствует этому движению. К приземлению тело сгибается, согнутые в коленях ноги быстро выносятся вверх – вперед, туловище наклоняется вперед, руки приходят в исходное положение. Недостаток: прыгун часто начинает прогибаться при отталкивании.

«Ножницы». Ноги совершают размашистые движения как при беге, делая 2,5 шага. Наиболее эффективен при далеких прыжках – 6 м(ж), 7 и более(м). Ценность – все движения естественно вытекают из разбега и следуют одно за другим.

Методика обучения прыжкам в длину способами «согнув ноги» «прогнувшись» «ножницы»

При обучении толчку используются имитационные упражнения. Нужно смотреть, чтоб в конце отталкивания толчковая нога полностью разгибалась в коленном и голеностопном суставах, маховая нога выводилась вперед вверх. Сочетание разбега с толчком.

Средствами для выполнения являются специальное упражнение: «согнув ноги».

Изучается, как после вылета в «шаге» с выполнением группировки. После этого прыжка с группировкой в полете выполняются с постепенным увеличением разбега до 10 – 12 беговых шагов.

Применяются упражнения: прыжки с нескольких шагов разбега в «шаге» опуская маховую ногу, приземляясь на нее, имитация ног в висе на кольцах или перекладине и т.д. В способе «ножницы» применяются следующие средства: прыжки в «шаге» со сменой ног в полете и приземлением в положении шага, тоже только приземление на обе ноги и т.д. Движение ног должно выполняться не голенью, а от бедра, широким движением как при беге.

Техника прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» «перекидной» «форсбери-флор»

Выделяются следующие фазы: разбег, отталкивание, переход через планку и приземление.

Способ «перекидной». Разбег выполняется под углом 250 – 45° к планке со стороны толчковой ноги. Скорость постепенно нарастает по мере приближения к отталкиванию.

Техника бега своеобразна: акцентированное вынесение вперед свободной ноги движением «от бедра», постановкой стопы перекатом с пятки вперед тела прыгуна.

Отталкивание. Нога ставится на грунт впереди проекции ОЦТ с касанием пятки, с последующим быстрым переходом на всю стопу. Маховая нога свободным быстрым движением выносится вверх. Маховые движения сопровождаются ускоренным разгибанием толчковой ноги.

Переход через планку. Движение маховой ноги вверх вместе с одноименной стороной таза и импульс силы, заданной в толчке, позволяет прыгуну постепенно перейти в горизонтальное положение над планкой и повернуться к ней грудью. 2 Толчковая нога подтягивается к туловищу, а затем быстро отводится в сторону. 2 Приземление происходит на маховую ногу и одноименную с ней руку.

Способ «форсбери-флор». Главной особенностью настоящего способа является разбег и преодоление планки. разбег выполняется по дуге, в конце которой прыгун подбегает к планке под углом 300°. постановка ноги при последнем шаге осуществляется движением под «себя». В полете, прыгун поворачивается спиной к планке и, прогибаясь, переходит через планку. Руки располагаются вдоль туловища. Приземление выполняется на спину с последующим кувырком назад.

Способ «перешагивание». Разбег 5 – 9 беговых шагов выполняется под углом 300 – 450° к планке со стороны маховой ноги. Отталкивание выполняется дальше к планке ногой на расстоянии 60 – 80 см от ее проекции. При переходе через планку маховая нога свободно опущена вниз. Приземление осуществляется на маховую ногу.

Знания и умения учащихся

По итогам обучения учащиеся должны **знать и уметь:**

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

Результатом образовательного процесса является:

- желание заниматься гем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Механизм оценки получаемых результатов

Данная программа может быть полностью реализована при взаимодействии следующих факторов:

- Программно-методическое обеспечение,
 - Наличие дидактического материала:
1. Таблицы по темам занятий.
 2. Индивидуальные карты занятия.
 3. Плакаты и видеофильмы по темам занятий.
 - Наличие и использование в практике новейшего опыта работы в краепедагогике.
 - Наличие материально-технического и спортивного оборудования:
1. Помещение для теоретических занятий.
 2. Технические средства обучения.
 - Спортивный зал для прыжков в длину и высоту.
 - Беговые дорожки.
 - Мячи. Теннисные, набивные ядра 4-5 кг.
 - Тренажерный зал.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1974. 120с.
2. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 361с.
3. Куколевский Г. М. Советы врача спортсмену. - М.: Медицина, 1974. - 80с.
4. Ломаш В. Бег. Прыжки. Метание. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
5. Лутковский Е.М., Филиппова А.А Легкая атлетика. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 368с.
6. Попов В.Б. Прыжки в длину. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 96с.